

노년기의 신체활동 정도와  
사회적 활동 및 생활 만족도의 관계  
(Relations between Physical Activity  
and Social Activity & Life Satisfaction in the elderly)



연세대학교 보건대학원  
건강증진교육학과  
최 은 성

노년기의 신체활동 정도와  
사회적 활동 및 생활 만족도의 관계  
(Relations between Physical Activity  
and Social Activity & Life Satisfaction in the elderly)

지도 지 선 하 교수

이 논문을 보건학 석사학위 논문으로 제출함

2009년 6월 일

연세대학교 보건대학원  
건강증진교육학과  
최 은 성

최은성의 보건학 석사 학위논문을 인준함

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

연세대학교 보건대학원

2009년 6월 일

## 감사의 말씀

제가 정말 존경하고 사랑하는 스승님께서 이런 말씀을 해 주셨습니다. “무지개는 잔잔한 비가 온 뒤에 뜨는 것이 아니다. 강풍이나 폭우가 쏟아지는 큰 비가 쏟아진 뒤에 찬란하게 무지개가 뜨는 것이다”라고... 이 글을 늘 보면서 힘들어도 참고 견뎌내면서 용기를 냈습니다.

석사 논문을 준비하면서 논문 쓰는 길이 이렇게 어렵고 힘들고 고난 길인지 진작 알았으면 좋았을 것을 너무 늦게 알아 차려 고생을 몇 배나 더 했나 봅니다. 왜 미리 하지 않았을까 하는 뒤늦은 후회가 정말 많이 들었습니다. 하지만 “최은성”이란 이름이 새겨진 하나의 책이 세상에 처음 얼굴을 내민다고 생각하며 힘들지만 정말 열심히 했습니다. 큰 기대에는 못 미치지만, 이 자릴 빌어 소중한 분들의 은혜를 꼭 되새기고 싶습니다.

본 논문이 완성되기까지 많은 지도와 도움을 주시고, 중도포기 하지 않게 바른 길로 가도록 이끌어 주시며 언제나 열린 마음으로 함께 해 주신 지선하 교수님과 바쁘신 와중에도 불구하고, 논문을 수정·보완 해 주시고 용기를 북돋아 주시며 꾸중과 칭찬을 반복하며 좋은 논문을 쓰기까지 이끌어 주신 김남진 박사님과 늘 웃으면서 마음을 편하게 해주신 윤지은 선생님께 머리 숙여 진심으로 감사드립니다. 이처럼 훌륭하신 분들의 지도를 받게 되어 매우 영광이었습니다.

자랑스럽게 연세대학교 보건대학원에 입학하여 2년이라는 세월을 그냥 흘려보내고 6개월이란 기간 동안 어렵게 석사 논문을 쓰면서 학문 이상의 지혜를 배우게 되었기에 진심으로 감사드리고 싶습니다. 더 잘하지 못한 점, 더 열심히 하지 못한 점 모두 평생 살면서 채워 나가겠습니다. 지켜봐 주십시오.

그리고 같이 살고 있진 않지만 세상에서 가장 사랑하는 우리 가족.

부산가면 항상 반갑게 안아주시고 뽀뽀해 주시고 전화통화 끝인사에 “우리 손녀 사랑해~”라는 말을 항상 잊지 않고 해주시는 부지런하신 우리 할머니... 이른 새벽아침에 늘 희망과 용기의 문자로 마음을 달래 주시고 지치고 힘들 때, 옆에서 안아주시지는 못하지만 내 편에 서서 응원해 주시는 우리 아빠... 모든 짜증 다 받아주고 역시나 내 편에 서서 응원해 주시고 늘 복 많이 받고 험한 세상 잘 헤쳐 나가게 기도해 주시는 우리 엄마... 태어나서 한 번도 싸움이란 걸 해 본적도 없고, 휴가 때나 연휴 때나 날짜 맞춰 가족 여행을 먼저 생각해 주며 “막내 힘내라!”라는 간단한 전화 한통으로 기분을 좋게 해 주는 우리 오빠... 이런 우리 가족 모두에게 감사드립니다. 평생 화목과 웃음을 선물하고, 사랑하고 효도하며 살겠습니다.

한 대 밖에 없는 컴퓨터도 작업한다며 늘 내가 자치하고 점심 때도 작업하라는 배려까지 해 주는 직장 동료들에게도 모두 감사드립니다.

혹여 제가 미처 언급하지 못한 소중한 분들께도 감사의 마음을 꼭 전하고 싶습니다. 감사합니다.

항상 최선을 다하는 모습 끝까지 보여 드리겠습니다.

2009. 7. 폭우가 쏟아지는 어느 날에

최 은 성 올림

# 차 례

그림 차례 .....	iii
표 차례 .....	iv
국문 요약 .....	v
<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	4
<b>II. 연구 방법</b> .....	5
1. 연구의 틀 .....	5
2. 변수의 선정 및 내용 .....	7
3. 연구 대상 및 자료수집 방법 .....	11
4. 통계 분석 .....	12
<b>III. 결과</b> .....	13
1. 연구 대상자들의 일반적 특성 .....	13
2. 성별에 따른 대상자들의 신체활동 특성 .....	15
3. 성별과 일반적 특성에 따른 사회적 활동의 차이 .....	18
4. 성별과 일반적 특성에 따른 생활 만족도의 차이 .....	26
5. 성별과 신체활동 특성에 따른 사회적 활동의 차이 .....	32

6. 성별과 신체활동 특성에 따른 생활 만족도의 차이 .....	36
7. 성별에 따른 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계 .....	40
8. 성별과 신체활동에 따른 전체 사회적 활동과 생활 만족도의 관계 ...	42
9. 성별에 따른 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수 .....	44
10. 성별에 따른 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수 .....	48
 <b>IV. 고 찰 .....</b>	 52
 <b>V. 결론 및 제언 .....</b>	 58
1. 결 론 .....	58
2. 제 언 .....	60
 <b>참고문헌 .....</b>	 61
 <b>부록 (설문지) .....</b>	 66
 <b>ABSTRACT .....</b>	 77

## 그림 차례

그림 1. 연구의 틀 .....	6
-------------------	---



## 표 차 례

표 1. 사회적 활동 하위요인의 구성 및 요인별 신뢰도 .....	9
표 2. 생활만족도 하위요인의 구성 및 요인별 신뢰도 .....	10
표 3. 대상자들의 일반적 특성 .....	14
표 4. 대상자들의 신체활동 특성 .....	17
표 5. 남성의 일반적 특성에 따른 사회적 활동 .....	21
표 6. 여성의 일반적 특성에 따른 사회적 활동 .....	25
표 7. 남성의 일반적 특성에 따른 생활 만족도 .....	28
표 8. 여성의 일반적 특성에 따른 생활 만족도 .....	31
표 9. 남성의 신체활동 특성에 따른 사회적 활동 .....	33
표 10. 여성의 신체활동 특성에 따른 사회적 활동 .....	35
표 11. 남성의 신체활동 특성에 따른 생활 만족도 .....	37
표 12. 여성의 신체활동 특성에 따른 생활 만족도 .....	39
표 13. 남성의 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계 .....	40
표 14. 여성의 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계 .....	41
표 15. 남성의 신체활동과 전체 사회적활동 및 전체 생활만족도의 관계 ·	42
표 16. 여성의 신체활동과 전체 사회적활동 및 전체 생활만족도의 관계 ·	43
표 17. 남성의 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수 .....	45
표 18. 여성의 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수 .....	47
표 19. 남성의 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수 .....	49
표 20. 여성의 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수 .....	51

## 국문 요약

고령자들의 신체활동 정도와 사회적 활동 및 생활 만족도의 관련성을 파악하기 위하여 60~70대의 남·여 고령자들을 대상으로 김정순이 개발한 사회적 활동 도구와 Neugarten 등에 의해 개발되어 LSI-A(Life Satisfaction Index-A)를 수정, 보완한 이영인의 생활 만족도 도구를 사용하였고, 총 364명을 최종 분석에 이용하였다. 구체적인 결과는 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따른 사회적 활동의 차이는 남성이 배우자가 있을수록, 70-74세 일수록, 학력이 높을수록, 자녀와 함께 살수록, 월수입이 많을수록, 월 용돈이 많을수록, 주관적 건강상태가 좋을수록 사회적 활동도도 더 높았다. 여성은 배우자가 있을수록, 60-64세 일수록, 학력이 높을수록, 부부와 함께 살수록, 월 용돈이 많을수록 사회적 활동도도 더 높은 것으로 나타났다. 둘째, 일반적 특성에 따른 생활 만족도의 차이는 남성이 70-74세 일수록, 고졸일수록, 자녀와 함께 살수록 생활 만족도도 더 높은 반면에 여성은 배우자가 없을수록, 학력이 높을수록, 부부와 함께 살수록, 월수입이 100-200만원 일수록, 월 용돈이 많을수록, 주관적 건강상태가 보통일수록 사회적 활동도도 더 높은 것으로 나타났다. 셋째, 신체활동 특성에 따른 사회적 활동은 남·여 모두 규칙적으로 신체활동 할수록, 활동 빈도가 2-6일 일수록, 활동시간은 1회에 90분 이상 할수록, 활동기간이 1-5년인 집단이 타 집단에 비하여 사회적 활동도가 더 높았다. 넷째, 신체적 활동 특성에 따른 생활 만족도에서 남성은 활동 시간이 1회에 30-90분 미만인 집단만 타 집단에 비하여 높았고, 여성은 규칙적으로 신체활동 할수록, 활동 빈도가 주당 2-6일 할수록, 활동 시간은 1회에 90분 이상 할수록, 활동기간은 1-5년인 집단이 타 집단에 비하여 생활 만족도가 더 높았다. 다

셋째, 사회적 활동과 전체 생활 만족도의 관계에서 남·여 모두 정(+)의 상관성이 발견되었다. 또한, 신체활동과 사회적 활동 및 생활 만족도의 관계에서도 남·여 모두 정(+)의 상관성이 발견되었다. 여섯째, 사회적 활동과 관련된 제 변수는 남성인 경우 배우자 유무, 교육정도, 월 용돈, 주관적 건강상태, 신체활동으로 나타났고, 여성은 배우자 유무, 교육정도, 동거인, 신체활동으로 나타났다. (남성- 28.9%, 여성- 32.9%) 일곱째, 생활 만족도와 관련된 제 변수는 남성인 경우 동거인만 관련이 있었고, 여성은 교육정도, 월 용돈, 신체활동 등으로 나타났다. (남성- 11.9%, 여성- 52.9%)

이상의 연구결과를 종합해 볼 때, 남성과 여성 모두 신체활동을 잘 할수록 사회적 활동도가 높고, 사회적 활동이 높으면 생활 만족도도 높은 것으로 나타났다.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

최근의 식생활 및 생활환경 개선과 의학 및 과학기술의 발달로 인해 인간의 평균수명이 크게 연장되면서 65세 이상 고령인구가 7%를 넘어 고령화 사회로 진입했고, 2018년에는 14%를 넘어 고령사회가 될 것으로 전망하고 있다(통계청, 2006). 더욱이 고령 사회의 진입 속도를 보면 프랑스 115년, 미국 72년, 일본 24년이 소요되는데(OECD, 2004) 비하여 한국은 18년으로 예상되고, 평균 수명도 79.1세로 OECD 평균을 넘으면서 초고속 진입은 물론, 최장수국가 대열의 합류가 멀지 않음을 보여준다. 실제로 최근의 WHO는 한국이 세계 28위 장수국으로 인정하는 뉴스를 발표하기도 하였다. 그러나 노인 인구의 증가는 또 다른 여러 가지 문제점들을 야기시키고 있다. 즉 고령으로 인한 역할 상실, 소외, 고독과 같은 사회·심리적 적응 문제는 물론이거니와 노화로 인한 퇴행성 질환의 증가가 두드러진다. 이러한 상태는 사회적 활동에 제약이 따르고, 남은 생애를 삶의 즐거움이나 만족 보다는 오히려 슬픔이나 우울, 불만족 등으로 살아가기 쉽다.

더욱이 일상생활의 폭이나 활동을 더욱 좁게 만들고, 노화로 인한 특징인 비활동성에 추가적인 요인으로 덧붙여지며, 노인 개개인의 몸은 더욱 쇠퇴해져 자기관리 능력이 떨어질 수밖에 없게 된다(김남진, 2000). 실제로도 이러한 노인들의 생활 만족도는 신체적, 정신적, 사회적, 재정적인 문제와 관련이 큰 것으로 나타나고 있다(Borg 등, 2006). 결국 장수는 하되 아

픈 사람들이 늘어나고, 부정적인 사회·심리적 요인이 증가하면서 개인적으로는 삶의 질이 떨어지며, 국가적으로는 재정적 부담이 가중될 수밖에 없게 된다. 이러한 결과는 한국인 65세 이상 고령자의 의료비 증가가 전년도에 비하여 무려 22.8%가 증가되었다는 보고(통계청, 2008)나 전 국민을 대상으로 한 국민건강영양조사에서 65세 이상 고령자들의 연령이 증가할수록, 삶의 질이 아주 낮다는 보고(질병관리본부, 2008)가 뒷받침한다.

따라서 개인적으로나 국가적으로 의료비 증가를 최소화하면서 삶의 질을 높일 수 있는 방법에 대한 연구는 대단히 의미가 있다. 여기에 사회적 활동은 좌식생활 습관으로 인한 질병의 증가(김남진, 2008)를 막아 의료비 절감의 효과를 얻을 수 있고, 현대화로 인한 고독감이나 역할 상실 등을 해소시켜 자신감을 회복하는 등 삶의 질을 향상시키는데(Sarkisian 등, 2007) 일조한다. 또한 노년기 사회적 활동을 보다 긍정적이고 적극적인 자세를 가지고 발전시켜 나간다면 남은 생애의 삶을 윤택하게 함과 동시에 일상생활도 가치 있는 삶으로 발전시킬 수 있을 것이다(조길상, 2007). 실제로도 적극적으로 사회적 활동에 참가하는 사람들은 활동에 참가하지 않는 사람들에 비하여 삶의 질이 높게 나타났다(한혜원, 2000; 송은희, 2003; Weiss 등, 2005; Sarkisian 등, 2007).

다음으로 삶의 질과 관련된 연구로 생활 만족과의 관계를 빼놓을 수 없다. 즉, 인간은 누구나 행복할 권리를 가지고 있고 그 행복의 조건에는 생활 속의 휴식이나 안녕감, 건강, 조화, 기쁨 등 만족도가 좌우한다. 실제로 고령자들의 삶의 질과 관련된 연구를 보면 생활 만족도와 관련이 있는 신체적, 정신적, 사회적 요인들이 긍정적일수록 삶의 질도 높은 것으로 나타나(최연희, 2004; 임진영 등, 2007) 정적 상관관계가 있음을 예측하게 한다.

여기에 신체활동은 고령자의 삶의 질과 관련된 대단히 의미 있는 요인으로 나타나고 있다. 즉, 노년기의 신체활동은 자신감을 높여 적극적인 사회적 활동을 하는데 도움을 준다. 실제 연구에서도 규칙적인 신체활동을 함으로써 즐거움과 여유가 만들어져 삶의 질이 높아진다고(Rennemark 등, 2009) 신체적 활동수준과 정신적, 신체적, 사회적 요인들이 관련이 있다(Tanaka 등, 2006)고 밝히고 있다. 게다가 좌식 생활하는 고령자들의 습관을 걷기와 같은 신체활동으로 바꾸면서 일상 활동시의 어려움이 감소되고, 정신건강과 관련된 삶의 질이 향상됨을 보고하였다(Mazzeo와 Tanaka, 2001; Sarkisian 등, 2007). 또 규칙적인 신체활동은 고령이 되면서 증가하는 각종 질환의 위험요인을 줄이고(김남진, 2006; Cleroux 등, 1999), 심지어 규칙적인 신체활동에 참여하지 않는 사람들은 사망률에 분명하게 영향을 미치는 것으로(Park 등, 2009) 보고될 정도다.

그러므로 신체활동을 통한 건강 유지는 노인의 삶의 질을 높이는 필수적인 요소로 어느 연령층 보다 중요하다고 할 수 있다. 이에 발맞추어 고령자의 신체활동과 관련된 연구들도 꾸준히 이어지고 있다. 하지만 신체활동에 대한 전체적인 관심보다는 일부 특정한 운동이나 종목에 대한 연구가 대부분을 차지한다. 또한 사회적 활동을 통하여 규칙적인 신체활동으로의 접근 가능성(김남진, 2000)이 있음에도 고령자의 사회적 활동에 대한 최근 연구는 거의 찾아볼 수 없다.

이에 본 연구는 60~70대 고령자들을 대상으로 생활 만족도를 높이는 과정에서 여러 가지 행위들 중 신체활동과 사회적 활동을 통한 타당성을 살펴보고 그 관계를 파악하는 연구는 대단히 의미있다고 생각하였다.

## 2. 연구의 목적

노년기의 신체활동 정도와 사회적 활동 및 생활 만족도의 관계를 파악하여 신체활동의 중요성을 밝혀보고 고령자들의 삶의 질을 보다 효율적으로 도움을 줄 수 있는 자료를 제공하고자 다음과 같은 목적을 가지고 연구를 진행하였다.

첫째, 일반적 특성에 따른 사회적 활동의 차이와 생활 만족도의 차이를 파악한다.

둘째, 신체활동에 따른 사회적 활동의 차이와 생활 만족도의 차이를 파악한다.

셋째, 사회적 활동과 생활 만족도의 관계를 파악한다.

넷째, 신체활동과 사회적 활동, 생활 만족도의 관계를 파악한다.

다섯째, 전체 사회적 활동 및 전체 생활 만족도의 제 변수를 분석한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구의 틀

사회적 활동이나 생활 만족도의 관련 요인들을 파악하기 위하여 본 연구에서는 성별, 연령, 배우자 유무, 교육정도, 주관적 건강상태, 동거인, 월 수입, 월 용돈 등 일반적 특성과 규칙적 신체활동 유무, 활동 기간, 활동 빈도, 활동 시간 등 신체활동 특성을 중심으로 구성하였다. 그리고 사회적 활동이나 생활 만족도와 관련이 있다고 판단한 요인들 간의 관계는 <그림 1>과 같이 요약할 수 있다.

즉, <그림 1>에 따르면 사회적 활동이나 생활 만족도는 신체활동 요인이나 연구 대상자의 일반적 특성에 의해 영향을 받을 수 있음도 고려하였다. 이렇게 하여 총 86문항(일반적 특성 8문항, 신체활동 정도 8문항, 사회적 활동 37문항, 생활 만족도 33문항)을 작성하여 1, 2차의 사전 조사(Pre-test)를 거쳐 수정·보완을 하고 최종적으로 확정하였다.



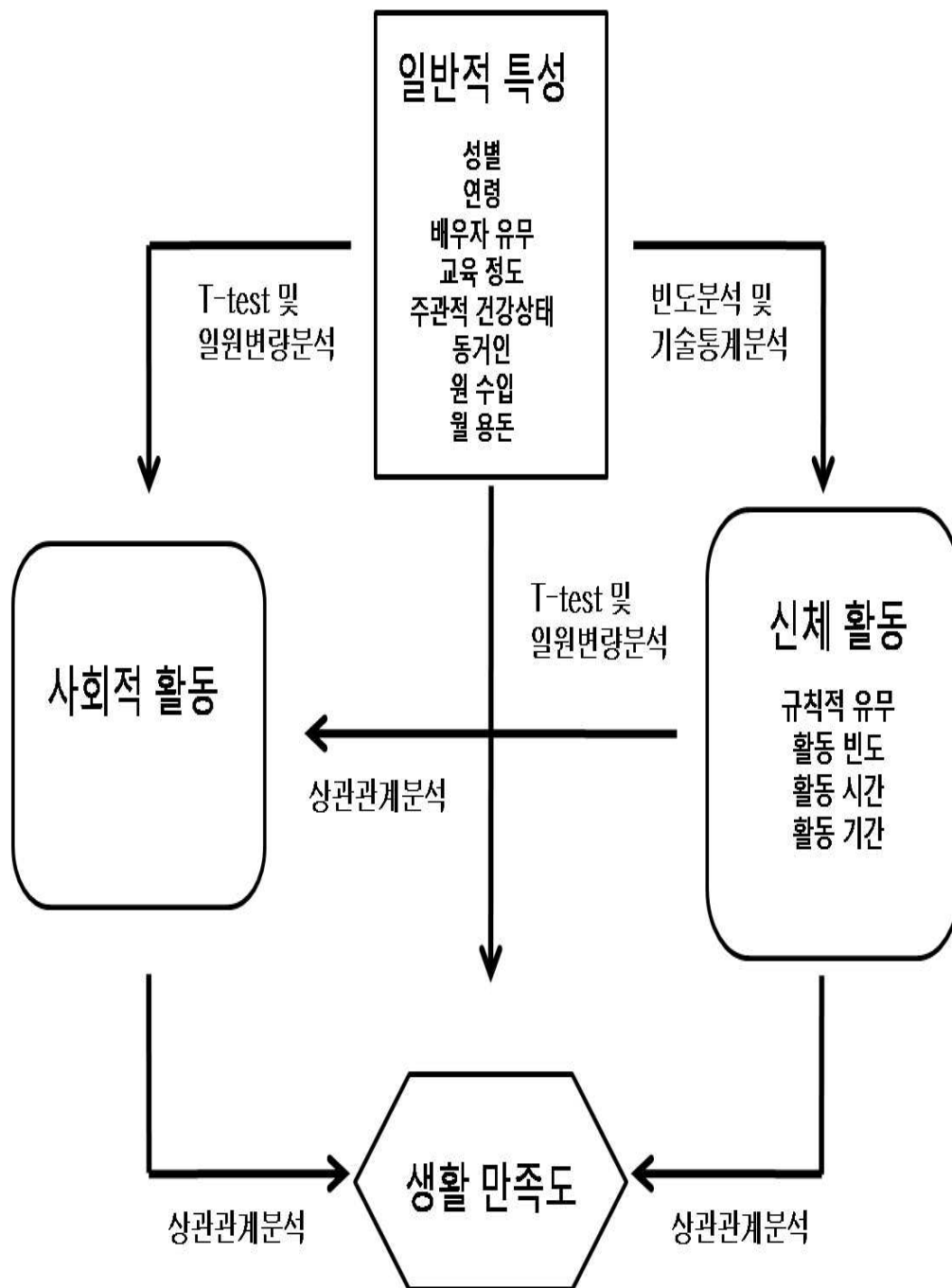


그림 1. 연구의 틀

## 2. 변수의 선정 및 내용

### 1) 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 배우자 유무, 교육정도, 주관적 건강상태, 동거인, 월수입, 월 용돈 등 기존 연구들에서 일반화 되어 있는 인구 사회학적 변수 8문항으로 구성하였다. 여기서 연령은 실수로 기입하도록 하였으나, 통계 시에는 60-64세, 65-69세, 70-74세, 75세 이상으로 재구분하였다. 그러나 나머지 변수들은 모두 단답형 형태로 구성하였는데, 이것은 1차 설문지의 검사 시 주관식 형태보다 선호하는 것으로 나타나 이를 적극 활용하게 되었다. 그리고 최종 분석 시에는 성별(남자 1, 여자 0), 배우자 유무(있음 1 없음 0), 교육정도(무학 0, 초등 6, 중등 9, 고등 12, 전문대졸 14), 주관적 건강상태(5점 척도)로 재구성하여 활용하였고, 동거인과 월수입 및 월 용돈은 더미화하여 분석에 이용하였다.

### 2) 신체활동 특성

신체활동은 가장 넓은 범위의 개념으로, 운동이나 스포츠와 같이 동적인 활동뿐만 아니라 정적인 활동과 일상생활이나 업무를 수행하는 가운데 발생하는 모든 신체의 움직임에 포함하는 것이다. 그러나 본 연구에서는 여가시간에 행할 수 있는 운동을 포함한 동적인 활동을 규칙적 유무, 활동빈도, 활동 시간, 활동 기간 등으로 구분한 것을 말한다. 구체적인 신체활동 특성으로는 현재 신체활동 여부, 참여이유, 불참여이유, 활동 형태, 총 활

동 기간, 주당 신체활동 빈도, 1회 총 신체활동 시간, 주관적 신체활동 강도 등 총 8문항으로 이루어졌다. 그리고 분석 시에는 현재 규칙적으로 하는지, 중단하거나 전혀 안 하는지(신체활동 여부)를 비롯하여 신체활동을 얼마나 오랫동안 했는지(기간), 1 주일에 신체활동은 몇 번 하는지(빈도), 1회 신체활동 시간은 어느 정도인지(시간)에 대한 문항 등 총 4문항의 신체활동 실천 정도를 중심으로 활용하였다. 여기에서 신체활동 기간과 빈도와 시간은 모두 실수로 기입하게 한 후에 기간은 1년 미만, 1~5년 미만, 5년 이상 등으로 분류하였고, 주당 신체활동 빈도는 매일, 2~6일, 1일 이하 등으로 분류하였으며, 1회 총 활동시간은 30분 미만, 30-90분 미만, 90분 이상으로 재분류 하였다.

### 3) 사회적 활동

사회적 활동이란 “사회적 + 활동”으로 공동생활을 영위하는 모든 형태(가족, 마을, 조합, 교회, 계급, 국가, 정당, 회사 등)의 인간집단 내에서 몸을 움직여 행동하는 것으로 정의된다. 그러나 본 연구에서는 김정순(1989)이 개발하여 최근까지 고령자의 사회적 활동과 관련된 연구(김남진, 2000; 송은희, 2003)에서 사용되고 있는 도구를 말한다. 이것은 모두 7개의 하위역할 활동 영역의 총 37개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도인 등간 척도로 이루어져 있고, 점수가 높을수록 사회적 활동량이 많음을 뜻한다. 또한 도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's  $\alpha = .9321$ 로 높았고, 본 연구에서의 전체 신뢰도도 Cronbach's  $\alpha = .8889$ 로 높게 나타나 측정도구로서의 신뢰가 컸으며, 하위요인에 대한 신뢰도 값은 <표 1>과 같다.

표 1. 사회적 활동 하위요인의 구성 및 요인별 신뢰도

구성 요소	문항수	Cronbach'α	구성 요소	문항수	Cronbach'α
조부모 역할 활동	6	.9592	친척 역할 활동	6	.8397
부모 역할 활동	6	.7283	단체성원 역할 활동	4	.9277
배우자 역할 활동	6	.9712	신앙인 역할 활동	3	.9511
친구 역할 활동	6	.7923	전체 사회적 활동	37	.8889

#### 4) 생활 만족도

생활 만족도는 생활의 여러 측면에 대한 만족도로서 일반적으로 건강, 경제, 문화, 가족관계, 안전 등의 여러 항목으로 구성됨으로 정의하고 있다. 그러나 본 연구에서는 Neugarten 등(1961)에 의해서 개발되어 최근의 국내 연구(김남진, 1999; 이정우와 박은아, 2005; 공형식 등, 2008)와 국외 연구(Subaşı와 Hayran, 2005; Bishop 등, 2006; Inal 등, 2007)에도 적극적으로 활용되는 등 신뢰도가 높은 LSI-A(Life Satisfaction Index-A)를 국내의 고령자 연구에 맞춰 수정, 보완한 이영인(1997)의 도구를 사용하였다. 이 도구는 5개의 하위 요인을 비롯하여 총 33문항(긍정 12, 부정 21)으로 구성되었고, '아주 그렇다'에서 '전혀 아니다'까지 5단계 척도로 최하 1점에서 5점까지 부여하였다. 그리고 부정적 문항은 역점수로 구성하여 점수가 높을수록 생활 만족도도 높음을 의미하도록 하였다.

또한 도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach'α=.9396이었으며, 본 연구에

서도 전체 신뢰도가 Cronbach'α=.9378로 높게 나타나 측정도구로서의 신뢰가 컸으며, 하위요인의 구성요소 및 신뢰도 값은 <표 2>와 같다.

표 2. 생활만족도 하위요인의 구성 및 요인별 신뢰도

구성 요소	문 항 수	합 계	Cronbach'α
생애의 애정	긍정문항 7, 부정문항 2	9	.8876
통 합 력	긍정문항 0, 부정문항 10	10	.8823
성 취 감	긍정문항 2, 부정문항 5	7	.7695
자 아 개 념	긍정문항 3, 부정문항 1	4	.6986
낙관적 태도	긍정문항 0, 부정문항 3	3	.8669
전체 생활만족도	긍정문항 12, 부정문항 21	33	.9378

### 3. 연구 대상 및 자료수집 방법

#### 1) 연구 대상

고령자들의 신체활동 정도와 사회적 활동 및 생활 만족도의 관련성을 분석하기 위하여 연구의 대상은 S시에 거주하는 60~70대의 고령자들을 대상으로 하였다. 이들은 인지기능에 이상이 없고, 의사소통이 가능하며, 본 연구의 목적을 이해하고 찬성하는 사람들로써 S시에 위치한 4개의 공원(O공원, J공원, B공원, T공원)에서 100명씩 400명을 선정하였다.

#### 2) 자료수집 방법

본 연구는 설문지를 통한 1대1 면접법을 활용하여 2008년 11월부터 2009년 1월까지 S시에 위치한 4개의 공원을 방문, 총 10회에 걸쳐 이루어졌다. 이렇게 4개의 공원으로 나눈 것은 고령층이 가장 많이 방문하는 곳이기도 했지만 특정 지역 사람들이 과다 분포되는 것을 막기 위함이었다.

또한 이때 본 연구자와 함께 교육받은 보조자 2명이 동행하여 직접 돌아다니며 대상자들에게 설문지를 나눠주어 자가 기입 하게 하였다. 그러나 글씨가 잘 안 보이거나 이해가 불확실할 때는 보조자가 적어주거나 설명을 덧붙였으며, 작성이 끝나면 현장에서 회수 하였다. 이렇게 수집된 자료 중에서 조사 내용 문항이 3개 이상 누락되었거나 연구 목적에 위배된 설문지 36매(ex. 설문 문항 작성 중 중단, 잘못 기입)를 제외한 총 364명(남: 193, 여: 171)의 자료를 최종 분석에 이용하였다.

#### 4. 통계 분석

수집된 자료는 SPSS/PC+11.0을 이용하여 연구 목적에 따라 빈도분석 및 기술통계분석, t-test와 변량분석(one way ANOVA), 상관분석, 회귀분석을 실시하였고, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 가. 대상자의 일반적 특성 및 신체활동 특성을 알아보기 위하여 빈도 분석 및 기술통계분석을 실시하였다.
- 나. 일반적 특성에 따른 사회적 활동과 생활만족도의 차이를 파악하기 위하여 t-test 와 일원변량 분석(one-way ANOVA)을 실시하였다.
- 다. 신체활동에 따른 사회적 활동과 생활 만족도와의 차이를 파악하기 위하여 t-test 와 일원변량 분석(one-way ANOVA)을 실시하였다.
- 라. 사회적 활동과 생활 만족도와의 관계를 파악하기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다.
- 마. 신체활동과 사회적 활동 및 생활 만족도와의 관계를 파악하기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다.
- 바. 사회적 활동 및 생활 만족도와 관련된 제 요인을 파악하기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

### III. 결과

#### 1. 연구 대상자들의 일반적 특성

연구 대상자들의 일반적 특성을 성별에 따라 나누어 본 결과는 <표 3>과 같다. 즉 남성은 평균 나이가 64.3세이고 여성은 68.3세였으며, 배우자 유무에서 있는 경우는 남성(92.7%)이 여성(50.3%)에 비하여 훨씬 많았다. 교육정도에서는 남성은 고졸이상(42.6%)이 가장 많았고, 다음으로 중졸(17.1%), 국졸이하(15.5%) 순인데 비하여 여성은 국졸이하(62.0%)가 가장 많았고, 다음으로 중졸(23.4%), 고졸이상(14.6%) 순으로 나타났다.

또한 동거인은 남·여 모두 자녀와 함께 사는 경우(각각 66.2%, 56.1%)가 가장 많았고, 다음으로 부부만 사는 경우(각각 28.0%, 29.8%), 기타(각각 7.8%, 14.0%) 순이었다. 월수입은 남성인 경우 100만원 미만(65.3%)이 가장 많고, 다음으로 100-200만원 미만인 경우(25.4%), 200만원 이상(9.3%) 순이었으며, 여성인 경우는 100-200만원 미만인 경우(43.9%)가 가장 많고, 다음으로 100만원 미만(42.1%)과 200만원 이상(14.0%) 순이었다.

한 달 용돈에서는 남·여 모두 10만원 미만(각각 48.7%, 67.8%)이 가장 많았고, 다음으로 10-20만원 미만(각각 31.1%, 18.7%), 20만원 이상(각각 20.2%, 13.5%) 순으로 나타났다. 그리고 주관적 건강상태는 남성인 경우, 좋은 편(56.0%), 보통(37.3%), 나쁜 편(6.7%) 순인데 비하여 여성인 경우는 보통(38.6%), 좋은 편(34.5%), 나쁜 편(26.9%) 순이었다.



표 3. 대상자들의 일반적 특성

(N=364)

특 성	구 분	남 성(n=193)		여 성(n=171)	
		빈 도	%	빈 도	%
연령대	60-64세	95	49.2	47	27.5
	65-69세	66	34.2	48	28.1
	70-74세	27	14.0	40	23.4
	75세 이상	5	2.6	36	21.1
Mean±SD		64.29±3.94		68.29±6.26	
배우자	있 다	179	92.7	86	50.3
	없 다	14	7.3	85	49.7
교육정도	국졸 이하	30	15.5	106	62.0
	중 졸	33	17.1	40	23.4
	고졸 이상	130	67.4	25	14.6
동거인	자녀와	124	64.2	96	56.1
	부부만	54	28.0	51	29.8
	기 타	15	7.8	24	14.0
월 수입 (만원)	100 미만	126	65.3	72	42.1
	100-200 미만	49	25.4	75	43.9
	200 이상	18	9.3	24	14.0
한 달 용돈 (만원)	10 미만	94	48.7	116	67.8
	10-20 미만	60	31.1	32	18.7
	20 이상	39	20.2	23	13.5
주관적 건강상태	나쁜편	13	6.7	46	26.9
	보 통	72	37.3	66	38.6
	좋은편	108	56.0	59	34.5

## 2. 성별에 따른 대상자들의 신체활동 특성

성별에 따른 대상자들의 신체활동 특성은 <표 4>와 같다. 즉, 남성은 신체활동을 규칙적으로 하는 경우(59.1%)가 안하는 경우(40.9%)보다 더 많은 반면에, 여성은 규칙적으로 하는 경우(36.3%)가 안하는 경우(63.7%) 보다 더 적었다. 신체활동에 참여하는 이유로는 남성과 여성 모두 건강유지 및 증진(각각 76.8%, 86.7%)이 타 집단에 비하여 높았다. 이에 비하여 참여하지 않는 이유로는 남성은 경제적인 이유(25.3%)나 질병 때문(21.5%), 게을러서와 동행자가 없어서(각각 20.3%) 등의 순서로 나타났고, 여성은 질병 때문(40.4%), 경제적인 이유(20.2%), 게을러서(19.3%)와 동행자가 없어서(14.7%) 등의 순서로 나타났다.

참여 종목은 남성이 등산(43.3%)이 가장 많고 다음으로 오래 걷기(27.2%), 기타(21.1%), 체조(8.8%) 순인데 비하여, 여성은 오래걷기(35.5%)가 가장 많았고 다음으로 등산(27.4%), 그리고 체조 및 기타(각각 19.4%, 17.7%) 순으로 나타났다.

어느 정도의 신체활동으로 하는지를 묻는 활동 강도에서는 남성이 숨이 찰 때까지와 시간에 맞춰서(각각 44.7%, 40.4%)인데 비하여 여성은 시간에 맞춰서와 숨이 찰 때까지(각각 50.0%, 43.5%)가 타 집단에 비하여 더 높았다. 또 활동 빈도에 있어서는 1일 이하로 하는 경우가 남·여 모두(각각 50.3%, 67.8%) 가장 높게 나타났고, 이어서 남·여 모두 2-6일 이하(각각 28.0%, 18.7%), 매일(각각 21.8%, 13.5%) 순이었다. 그리고 1회 신체활동 시간은 30분미만으로 하는 경우가 남·여 모두(각각 54.9%, 69.6%) 가장 많고, 다음으로 남·여 모두 30-90분미만(각각 29.5%, 24.6%), 90분 이상(각

각 15.5%, 5.8%) 순으로 나타나 비과학적인 운동이나 건강에 도움이 적은 운동을 하는 경우가 많았다. 이들의 신체 활동 기간도 1년 미만인 경우가 남·여 모두(각각63.2%, 67.8%) 가장 많았으나 5년 이상인 경우(각각 17.1%, 17.5%)도 있었다.

표 4. 대상자들의 신체활동 특성

(N=364)

특 성	구 분	남성(n=193)		여성(n=171)	
		빈 도	%	빈 도	%
신체 활동 (n=364)	규칙적	114	59.1	62	36.3
	전혀 안함	79	40.9	109	63.7
참여이유 (n=176)	건강유지 및 증진	86	76.8	49	81.7
	기타	26	23.2	11	18.3
불참여이유 (n=188)	질병 때문에	17	21.5	44	40.4
	게을러서	16	20.3	21	19.3
	경제적인 이유	20	25.3	22	20.2
	동행자가 없어	16	20.3	16	14.7
	기 타	10	12.7	6	5.5
참여 종목 (n=176)	등산	49	43.0	17	27.4
	오래걸기	31	27.2	22	35.5
	체조	10	8.8	12	19.4
	기 타	24	21.1	11	17.7
활동 강도 (n=176)	숨이 찰 때까지	51	44.7	27	43.5
	시간에 맞춰서	46	40.4	31	50.0
	기 타	17	14.9	4	6.5
활동 빈도 (n=364)	매 일	42	21.8	23	13.5
	2-6일	54	28.0	32	18.7
	1일 이하	97	50.3	116	67.8
활동 시간 (n=364)	30분 미만	106	54.9	119	69.6
	30-90분 미만	57	29.5	42	24.6
	90분 이상	30	15.5	10	5.8
활동 기간 (n=364)	1년 미만	122	63.2	116	67.8
	1-5년 미만	38	19.7	25	14.6
	5년 이상	33	17.1	30	17.5

### 3. 성별과 일반적 특성에 따른 사회적 활동의 차이

#### 1) 남성의 일반적 특성에 따른 사회적 활동의 차이

남성의 일반적 특성에 따른 사회적 활동은 <표 5>와 같이 배우자 유무, 연령대, 교육정도, 동거인, 월수입, 월 용돈, 주관적 건강상태 등 모든 요인에서 전체 사회적 활동 또는 부분적 하위 요인 등이 유의한 것으로 나타났다. 즉, 배우자 유무에서는 배우자가 있는 경우가 없는 경우보다 부모 역할, 배우자 역할, 친구 역할, 전체 사회적 활동 등의 활동도를 더 적극적으로 하고 있었다. 연령대는 조부모 역할, 친구 역할, 친척 역할, 신앙인 역할, 전체 사회적 활동 등에서 활동도가 높았는데 특히 70-74세는 조부모 역할, 신앙인 역할과 함께 전체 사회적 활동도 높게 나타났는데 비하여, 친구 역할은 75세 이상, 친척 역할은 65-69세에서 타 집단보다 활동도가 높았다. 사후검증 결과에서 조부모 역할은 70-74세 집단과 60-64세 집단이 차이가 있었고, 친척 역할은 75세 이상 집단과 60-64세, 65-69세, 70-74세 집단과 차이가 있었으며, 신앙인 역할은 75세 이상 집단과 60-64세, 70-74세 집단과 차이가 나타났다. 여기에 전체 사회적 활동은 70-74세 집단과 75세 이상 집단이 차이가 있었다.

교육 정도에서는 부모 역할, 배우자 역할, 친구 역할, 신앙인 역할, 전체 역할 등에서 높았으며 특히, 교육수준이 높을수록 사회적 활동도도 비교적 더 높은 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서 부모 역할은 고졸 이상과 국졸 이하, 중졸 집단이 차이가 있었고 배우자 역할은 고졸 이상과 중졸 집단이 차이가 나타났다.

신앙인 역할은 국졸 이하, 중졸 집단과 차이가 있었고, 전체 사회적 활동은 고졸이상과 국졸 이하 집단의 차이가 나타났다.

동거인에서는 부모 역할, 배우자 역할, 전체 역할 등에서 높았는데 특히, 하위요인은 부부만 함께 사는 경우가 활동도가 높았고, 전체 활동 면에서는 자녀와 함께 사는 경우가 더 높았다. 사후검증 결과에서는 부모 역할이 자녀와 부부만, 기타 집단과 차이가 있었고 배우자 역할은 기타 집단과 자녀, 부부만 사는 집단과 차이가 있었으며, 전체 역할에서는 자녀와 기타 집단과 차이가 나타났다.

월수입은 부모 역할, 배우자 역할, 친구 역할, 친척 역할, 전체 역할 등에서 높았는데 특히, 100-200만원 미만인 경우는 부모 역할, 친척 역할 등에서 높고, 200만원 이상인 경우는 배우자 역할, 친구 역할, 전체 역할 등에서 높게 나타났다. 사후검증 결과에서 부모 역할은 100만원 미만과 100-200만원 미만이 차이가 있었고, 배우자 역할은 100만원 미만과 200만원 이상이 차이가 나타났다.

또 친구 역할은 200만원 이상과 100만원 미만, 100-200만원 미만과 차이가 있었으며, 친척 역할은 100-200만원 미만과 200만원 이상과 차이가 나타났다. 월 용돈은 부모 역할, 배우자 역할, 친구 역할, 단체성원 역할, 전체 역할 등에서 높았는데 특히, 용돈이 많을수록 하위요인을 비롯한 전체 역할 모두에서 사회적 활동도도 높은 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서 부모 역할은 10만원 미만과 10-20만원 미만, 20만원 이상 집단의 차이가 있었고, 배우자 역할과 친구 역할은 10만원 미만과 20만원 이상이 차이가 있었다.

또 단체성원 역할도 10만원 미만과 20만원 이상이 차이가 있었고, 전

체 사회적 활동은 20만원 이상과 10만원 미만, 10-20만원 미만과 차이가 나타났다. 그리고 주관적 건강상태는 친구 역할, 전체 역할 등에서 높았고 특히, 건강상태가 좋다고 느낄수록 사회적 활동도 적극적이었다. 사후검증 결과에서 친구 역할은 주관적 건강이 좋다는 집단과 보통이거나 나쁘다는 집단과 차이가 나타났다.

표 5. 남성의 일반적 특성에 따른 사회적 활동

(N=193)

특 성	구 분	활동1 Mean S.D	활동2 Mean S.D	활동3 Mean S.D	활동4 Mean S.D	활동5 Mean S.D	활동6 Mean S.D	활동7 Mean S.D	전체활동 Mean S.D
배우자	있 다	1.98 1.55	3.10 .73	3.30 .78	2.73 .61	2.81 .71	2.88 1.23	1.87 1.40	2.67 .57
	없 다	1.70 1.77	2.35 .84	2.07 1.83	2.76 1.17	2.10 .99	2.42 1.25	1.21 1.16	2.09 .79
t 값		.64	3.66**	2.50*	-.09	2.58*	1.32	1.71	2.67*
연령대	60-64	1.74 1.65	3.10 .72	3.20 .82	2.73 .59	2.85 .66	2.97 1.13	1.86 1.40	2.64 .59
	65-69	1.95 1.48	2.98 .84	3.15 1.02	2.60 .66	2.86 .58	2.66 1.39	1.70 1.43	2.56 .57
	70-74	2.92 1.15	3.12 .74	3.38 1.19	2.96 .81	2.47 1.03	2.89 1.27	2.34 1.04	2.87 .67
	75 이상	1.00 .91	2.50 .00	3.40 .82	3.20 .63	1.10 .09	2.56 .21	.00 .00	1.96 .32
F 값		4.92**	1.30	.46	2.78*	12.04***	.92	4.52**	3.88*
교육 정도	국졸 이하	1.87 1.39	2.77 .77	3.03 .98	2.48 .81	2.53 .88	2.36 1.22	.80 1.10	2.26 .61
	중 졸	2.11 1.45	2.77 .69	2.70 1.15	2.80 .46	2.70 .72	3.04 1.09	1.81 1.41	2.56 .57
	고졸이상	1.94 1.63	3.18 .74	3.38 .83	2.77 .66	2.82 .72	2.91 1.25	2.06 1.34	2.72 .58
F 값		.19	6.49**	8.08***	2.46*	1.99	3.00	11.09***	7.70***
동거인	자녀와	1.85 1.64	3.24 .66	3.29 .85	2.73 .71	2.83 .78	2.98 1.15	1.98 1.39	2.70 .60
	부부만	2.34 1.25	2.76 .71	3.26 .79	2.76 .52	2.58 .73	2.61 1.33	1.59 1.40	2.56 .49
	기 타	1.51 1.67	2.53 1.10	2.40 1.68	2.58 .68	2.76 .42	2.60 1.44	1.30 1.22	2.24 .84
F 값		2.59	12.66***	6.34**	.40	2.07	1.99	2.67	4.45**
월수입 (만원)	100 미만	1.88 1.52	2.91 .74	3.07 .91	2.65 .58	2.76 .70	2.72 1.28	1.71 1.41	2.53 .58
	100-200	2.01 1.69	3.32 .58	3.42 .95	2.76 .61	2.89 .69	3.11 1.06	1.88 1.37	2.77 .59
	미만 200 이상	2.36 1.48	3.26 1.04	3.66 .94	3.22 1.04	2.36 1.09	2.96 1.27	2.44 1.15	2.89 .68
F 값		.74	6.01**	4.88**	6.22**	3.37*	1.82	2.26	4.89**
월용돈 (만원)	10 미만	1.78 1.42	2.83 .77	3.07 .99	2.58 .65	2.78 .77	2.50 1.40	1.71 1.48	2.46 .62
	10-20 미만	1.93 1.74	3.21 .66	3.18 .88	2.78 .53	2.81 .57	2.95 .96	1.74 1.33	2.66 .50
	20 이상	2.45 1.53	3.32 .74	3.59 .83	3.00 .78	2.63 .93	3.51 .83	2.20 1.20	2.96 .57
F 값		2.60	8.11***	4.37*	5.93**	.73	10.46***	1.83	9.99***
주관적 건강	나쁜편	1.74 1.53	3.03 .83	3.34 1.08	1.93 .65	2.57 .96	2.32 1.70	1.59 1.54	2.36 .71
	보 통	1.75 1.60	2.92 .77	3.03 .80	2.62 .53	2.72 .70	2.82 1.07	1.88 1.40	2.53 .54
	좋은편	2.13 1.53	3.14 .74	3.31 1.01	2.90 .65	2.80 .76	2.92 1.26	1.81 1.38	2.72 .62
F 값		1.40	1.81	2.00	16.21***	.69	1.41	.24	3.31*

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

활동1: 조부모 역할

활동2: 부모 역할

활동3: 배우자 역할

활동4: 친구 역할

활동5: 친척 역할

활동6: 단체성원 역할

활동7: 신앙인 역할

전체활동: 전체 사회적활동



## 2) 여성의 일반적 특성에 따른 사회적 활동의 차이

여성의 일반적 특성에 따른 사회적 활동은 <표 6>과 같이 배우자 유무, 연령대, 교육정도, 동거인, 월수입, 월 용돈, 주관적 건강상태 등 모든 요인에서 전체 활동 또는 부분적 하위 요인 등이 유의하였다. 즉, 배우자 유무에서는 배우자가 있는 경우가 없는 경우보다 전체 활동을 비롯한 3개 하위요인(배우자 역할, 친척 역할, 단체성원 역할)에서 더 높았다. 하지만 조부모 역할 활동에서는 배우자가 없는 경우가 더 높은 것으로 나타났다.

연령대는 전체 사회적 활동을 비롯한 조부모 역할, 부모 역할, 배우자 역할, 친척 역할, 단체 성원 역할, 신앙인 역할 등 6개 하위 요인에서 활동도가 높았다. 특히, 60-64세는 전체 사회적 활동을 비롯한 부모 역할, 배우자 역할, 단체 성원 역할, 신앙인 역할 등에서 높았고, 70-74세는 조부모 역할과 친척 역할에서 타 집단에 비하여 활동도가 높게 나타났다. 사후검증 결과에서 조부모 역할은 60-64세 집단과 70-74세, 75세 이상 집단이 차이가 있었고, 부모 역할은 60-64세와 75세 이상이 차이가 나타났다.

또 배우자 역할은 75세 이상과 60-64세, 65-69세, 70-74세 집단이 차이가 있었으며, 친척 역할은 75세 이상 집단과 60-64세, 70-74세 집단과 차이가 있었다. 단체성원 역할과 신앙인 역할은 60-64세와 75세 이상과 차이가 있었고, 전체 사회적 활동은 75세 이상 집단과 60-64세, 65-69세, 70-74세 집단이 차이가 있었다.

또한 교육 정도에서는 학력이 높을수록 전체 활동을 비롯한 5개 하위 요인(부모 역할, 배우자 역할, 친척 역할, 단체성원 역할, 신앙인 역할)에서 활동도가 더 높았다.

하지만 조부모 역할 활동에서는 중졸인 경우가 더 높았다. 사후검증 결과에서 부모 역할과 배우자 역할, 친척 역할, 단체성원 역할, 신앙인 역할, 전체 사회적 활동 모두 국졸 이하와 중졸, 고졸 이상 집단이 차이가 있는 것으로 나타났다.

동거인에서는 부부만 사는 경우가 전체 활동을 비롯한 2개 하위요인(배우자 역할, 친척 역할)에서 더 높았다. 하지만 유의한 나머지 3개 하위요인(조부모 역할, 부모 역할, 친구 역할)은 자녀와 함께 사는 경우가 더 높게 나타났다. 사후검증 결과에서는 조부모 역할과 친구 역할은 자녀와 부모만 사는 집단이 차이가 있었고, 부모 역할이 자녀와 부부만, 기타 집단과 차이가 나타났다.

또 배우자 역할은 부부만 사는 집단과 자녀, 기타 집단과 차이가 있었고, 친척 역할은 부부만 사는 집단과 기타와 차이가 있었으며, 전체 역할에서는 기타와 자녀, 부부만 사는 집단이 차이가 나타났다.

월수입은 200만원 이상인 경우가 부모 역할, 친구 역할, 신앙인 역할 활동에서 더 높았다. 사후검증 결과에서 부모 역할은 100만원 미만과 100-200만원 미만이 차이가 있었고, 친구 역할은 200만원 이상과 100만원 미만이 차이가 있었으며, 신앙인 역할은 100만원 미만과 100-200만원 미만이 차이가 나타났다.

월 용돈에서는 20만원 이상인 경우가 전체 활동을 비롯한 4개 하위요인(부모 역할, 배우자 역할, 친척 역할, 단체성원 역할)에서 더 높게 나타났지만, 조부모 역할 활동에서는 10만원 미만인 경우가 더 높았다. 사후검증 결과 전체 사회적 활동을 비롯한 조부모 역할, 부모 역할, 친척 역할 모두 10만원 미만과 20만원 이상 집단이 차이가 있었고, 배우자 역할과 단체성

원 역할은 10만원 미만과 10-20만원 미만, 20만원 이상이 차이가 나타났다.

그리고 주관적 건강상태는 좋다고 느낄수록 배우자 역할 활동이 높았으나 단체성원 역할 활동은 보통인 경우가, 조부모 역할 활동은 나쁜 경우가 더 높게 나타났다. 사후검증 결과에서 조부모 역할은 나쁜 편과 좋은 편이 차이가 있었고, 배우자 역할은 주관적 건강이 나쁘다는 집단과 보통, 좋은 편인 집단이 차이가 있었으며, 단체성원 역할은 나쁜 편과 보통인 집단이 차이가 나타났다.

표 6. 여성의 일반적 특성에 따른 사회적 활동

(N=171)

특 성	구 분	활동1 Mean S.D	활동2 Mean S.D	활동3 Mean S.D	활동4 Mean S.D	활동5 Mean S.D	활동6 Mean S.D	활동7 Mean S.D	전체 활동 Mean S.D
배우자	있 다	1.80 1.55	2.94 .78	3.01 .95	2.58 .77	2.74 .76	2.67 1.13	2.13 1.35	2.55 .54
	없 다	2.59 1.25	2.82 .73	.06 .39	2.76 1.01	2.43 .80	2.11 1.16	2.22 1.31	2.14 .55
t 값		-3.65***	1.01	26.43***	-1.30	2.59**	3.19**	-.43	4.90***
연령대	60-64	1.65 1.65	3.14 .80	2.42 1.56	2.74 .80	2.77 .93	2.66 1.22	2.56 1.19	2.56 .60
	65-69	1.93 1.58	2.81 .78	2.26 1.57	2.54 .76	2.52 .62	2.59 1.02	2.17 1.38	2.40 .58
	70-74	2.76 1.02	2.94 .73	1.00 1.43	2.67 1.09	2.92 .66	2.30 1.16	2.22 1.46	2.40 .53
	75 이상	2.62 1.10	2.59 .57	.05 .23	2.75 .98	2.07 .67	1.88 1.19	1.65 1.15	1.94 .41
F 값		6.21***	3.96**	27.39***	.53	9.53***	3.72*	3.31*	9.24***
교육 정도	국졸 이하	2.29 1.35	2.66 .68	1.02 1.40	2.64 1.00	2.41 .79	2.04 1.06	1.91 1.26	2.14 .51
	중 졸	2.43 1.56	3.24 .78	2.12 1.67	2.62 .61	2.76 .67	2.80 1.19	2.63 1.05	2.66 .53
	고졸이상	1.41 1.55	3.26 .68	2.82 1.62	2.86 .82	3.08 .74	3.24 .98	2.63 1.69	2.76 .53
F 값		4.50*	14.02***	18.24***	.67	9.30***	16.04***	6.23**	23.37***
동거인	자녀와	2.60 1.41	3.11 .59	.91 1.40	2.85 1.02	2.59 .81	2.27 1.27	2.28 1.36	2.37 .59
	부부만	1.49 1.47	2.75 .84	3.18 1.01	2.39 .44	2.75 .76	2.72 1.02	2.01 1.31	2.47 .52
	기 타	2.05 1.01	2.25 .78	.57 1.06	2.54 .97	2.25 .71	2.19 .95	2.14 1.25	2.00 .56
F 값		10.97***	15.37***	62.95***	4.67*	3.41*	2.98	.64	5.82**
월수입 (만원)	100 미만	2.07 1.43	2.66 .92	1.61 1.49	2.54 .81	2.45 .88	2.27 1.22	2.46 1.16	2.29 .62
	100-200 미만	2.26 1.54	3.04 .57	1.54 1.76	2.65 .82	2.69 .61	2.53 1.15	1.80 1.41	2.36 .51
	200 이상	2.35 1.29	3.06 .59	1.34 1.74	3.13 1.23	2.69 .98	2.34 1.11	2.53 1.29	2.49 .66
F 값		.45	5.48***	.24	4.01*	2.00	.91	5.77**	1.02
월용돈 (만원)	10 미만	2.40 1.40	2.80 .76	1.42 1.51	2.57 .88	2.48 .74	2.16 1.14	2.09 1.27	2.27 .59
	10-20 미만	1.96 1.29	2.92 .53	1.10 1.72	2.89 .77	2.67 .51	2.79 .99	2.33 1.22	2.38 .33
	20 이상	1.46 1.74	3.25 .90	2.79 1.69	2.89 1.09	3.01 1.17	3.00 1.27	2.43 1.73	2.69 .69
F 값		4.67*	3.47*	8.83***	2.43	4.60*	7.50**	.88	5.11**
주관적 건강	나쁜편	2.56 1.10	2.80 .74	.80 1.18	2.56 1.03	2.46 .82	1.89 1.14	2.28 1.26	2.19 .59
	보 통	2.26 1.54	2.91 .77	1.81 1.67	2.67 .78	2.67 .79	2.74 1.03	2.13 1.42	2.46 .57
	좋은편	1.83 1.55	2.92 .76	1.82 1.77	2.76 .92	2.60 .77	2.40 1.23	2.16 1.30	2.35 .56
F 값		3.50*	.36	6.80**	.63	.97	7.70**	.17	2.83

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

활동1: 조부모 역할

활동2: 부모 역할

활동3: 배우자 역할

활동4: 친구 역할

활동5: 친척 역할

활동6: 단체성원 역할

활동7: 신앙인 역할

전체활동: 전체 사회적활동

#### 4. 성별과 일반적 특성에 따른 생활 만족도의 차이

##### 1) 남성의 일반적 특성에 따른 생활 만족도의 차이

남성의 일반적 특성에 따른 생활 만족도의 차이는 <표 7>과 같이 연령대, 교육정도, 동거인 등에서는 전체적 생활 만족도 유의했으나 나머지 요인들은 일부 하위요인들에게서만 유의하였다. 즉, 연령대는 전체적 만족도를 비롯한 3개 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감)에서 유의하였는데 특히, 70-74세 집단이 타 집단에 비하여 전체 생활 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력 요인이 높은 것으로 나타났다. 또 65-69세 집단은 성취감 요인에서 타 집단보다 생활 만족도가 높았다. 사후검증 결과에서 생애의 애정은 70-74세 집단과 60-64세, 65-69세, 75세 이상 집단의 차이가 나타났고, 통합력은 60-64와 70-74세 집단의 차이가 있었다. 또 성취감은 75세 이상 집단과 60-64세, 65-69세, 70-74세 집단의 차이가 있었으며, 전체 만족도는 70-74세 집단과 60-64세, 65-69세 집단의 차이가 나타났다.

교육정도에서도 전체적 생활 만족도를 비롯한 4개의 하위요인(통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도) 모두 학력이 높을수록 만족도도 높은 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서 통합력은 중졸과 고졸 이상이 차이가 있었고, 고졸 이상과 국졸 이하, 중졸 집단과 차이가 나타났다. 또 낙관적 태도와 전체 생활 만족도는 고졸 이상과 중졸 집단이 차이가 있었다.

한편 동거인에서도 전체적 생활 만족도를 비롯한 4개의 하위요인(통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도) 모두 부부만 살수록 생활 만족도도 높았다. 사후검증 결과에서 통합력은 기타 집단과 자녀와, 부부만 사는 집단

이 차이가 있었고 자아개념은 부부와 기타 집단과 차이가 있었다. 또 낙관적 태도는 자녀와 부부만, 기타 집단과 차이가 있었고 전체 생활 만족도는 기타와 자녀와, 부부만 사는 집단과의 차이가 나타났다.

이에 비하여 나머지 요인 중에 배우자 유무는 3개의 하위요인(통합력, 성취감, 자아개념) 모두 배우자 있는 경우가 없는 경우보다 생활 만족도가 높았다. 월수입은 100-200만원 미만인 경우가 자아 개념이 높았고, 사후검증 결과에서는 100-200만원 미만과 100만원 미만이 차이가 나타났다.

월 용돈은 10만원 이상인 경우에 성취감이 높았으며, 사후검증 결과에서는 10만원 미만과 10-20만원 미만과 차이가 나타났다. 주관적 건강상태는 좋을수록 통합력이 높았고, 사후검증 결과에서도 좋은 편이 나쁜 편과 차이가 나타났다.

표 7. 남성의 일반적 특성에 따른 생활 만족도

(N=193)

특 성	구 분	생활만족 1 Mean S.D	생활만족 2 Mean S.D	생활만족 3 Mean S.D	생활만족 4 Mean S.D	생활만족 5 Mean S.D	전체 만족 Mean S.D
배우자	있 다	3.08 .80	3.38 .75	3.36 .60	3.71 .60	3.92 .81	3.38 .52
	없 다	2.94 .97	2.87 .89	3.02 .86	3.30 .53	3.38 1.14	3.02 .76
t 값		.63	2.40*	1.99*	2.44*	1.74	1.75
연령대	60-64	3.01 .77	3.25 .79	3.29 .57	3.63 .61	3.84 .93	3.29 .55
	65-69	2.86 .71	3.32 .73	3.47 .58	3.64 .62	3.98 .64	3.32 .49
	70-74	3.88 .75	3.76 .77	3.38 .72	3.90 .58	3.87 .96	3.74 .58
	75 이상	2.75 .18	3.36 .05	2.17 .15	4.00 .00	3.33 .91	3.01 .18
F 값		12.91***	3.22*	7.68***	1.99	1.10	5.87**
교육 정도	국졸 이하	3.17 .81	3.36 .74	2.97 .76	3.50 .85	3.78 .97	3.28 .54
	중 졸	3.16 .85	2.98 .85	3.03 .56	3.50 .62	3.37 .86	3.14 .50
	고졸 이상	3.03 .80	3.44 .73	3.50 .54	3.76 .52	4.03 .76	3.43 .55
F 값		.62	4.75**	15.21***	3.97*	8.94***	4.10*
동거인	자녀와	3.08 .81	3.43 .72	3.41 .63	3.67 .65	4.04 .75	3.42 .56
	부부만	3.16 .79	3.33 .81	3.25 .60	3.80 .46	3.68 .96	3.35 .49
	기 타	2.70 .85	2.69 .79	3.01 .55	3.35 .65	3.28 .82	2.89 .43
F 값		1.91	6.54**	3.53*	3.30*	7.91**	6.25**
월수입 (만원)	100 미만	3.07 .77	3.31 .79	3.31 .66	3.59 .64	3.90 .80	3.33 .53
	100-200 미만	2.98 .74	3.41 .75	3.32 .52	3.89 .53	3.91 .93	3.38 .57
	200 이상	3.32 1.16	3.40 .68	3.57 .59	3.70 .41	3.66 .94	3.47 .65
F 값		1.11	.30	1.35	4.41*	.66	.53
월용돈 (만원)	10 미만	3.09 .76	3.26 .79	3.19 .67	3.57 .70	3.87 .77	3.29 .50
	10-20 미만	3.00 .70	3.39 .77	3.47 .56	3.77 .53	3.96 .89	3.40 .55
	20 이상	3.14 1.06	3.47 .73	3.47 .53	3.79 .43	3.80 .95	3.45 .64
F 값		.37	1.17	4.92**	2.70	.42	1.34
주관적 건강	나쁜 편	2.93 .98	2.86 .82	3.25 .79	3.63 .81	4.10 .82	3.17 .70
	보 통	3.02 .68	3.27 .74	3.35 .59	3.62 .62	3.73 .86	3.30 .49
	좋은 편	3.12 .87	3.46 .76	3.34 .63	3.72 .58	3.95 .83	3.42 .57
F 값		.58	4.14*	.14	.66	1.96	1.81

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

생활만족 1: 생애의 예정 생활만족 2: 통합력 생활만족 3: 성취감 생활만족 4: 자아개념 생활  
만족 5: 낙관적 태도 전체 만족: 전체 생활만족도

## 2) 여성의 일반적 특성에 따른 생활 만족도의 차이

여성의 일반적 특성에 따른 생활 만족도의 차이는 <표 8>과 같이 배우자 유무, 교육정도, 동거 형태, 월수입, 월 용돈, 주관적 건강상태 등에서 전체적 생활 만족도를 비롯한 나머지 5개 하위요인 대부분이 유의한 것으로 나타났다. 즉, 배우자 유무는 전체 만족도를 비롯한 4개 하위요인(통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도)에서 배우자가 있는 경우가 없는 경우보다 생활 만족도가 더 높았다. 연령대에서는 2개 하위요인(성취감, 낙관적 태도)에서 유의하였는데 특히 이 요인 모두 60-64세 집단이 타 집단에 비하여 생활 만족도가 높게 나타났다. 사후검증 결과에서 성취감은 60-64세 집단과, 65-69세, 70-74세, 75세 이상 집단의 차이가 있었으며, 낙관적 태도는 60-64세 집단과 70-74세, 75세 이상 집단이 65-69세 집단도 70-74세, 75세 이상 집단과 차이가 나타났다.

교육정도에서도 전체적 생활 만족도를 비롯한 5개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도) 모두에서 학력이 높을수록 만족도도 높은 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서 전체적 생활 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도 모두 국졸 이하와 중졸, 고졸 이상 집단이 차이가 나타났다.

동거 형태에서도 전체적 생활 만족도를 비롯한 5개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도) 모두 부부만 살수록 생활 만족도도 높았다. 사후검증 결과에서는 전체 생활 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력, 자아개념이 부부만 사는 집단과 기타가 차이가 있었고, 낙관적 태도는 부부와 자녀, 기타 집단이 차이가 있었다.



월수입은 전체적 생활 만족도를 비롯한 4개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 자아개념, 낙관적 태도)에서 모두 100-200만원 미만인 경우가 생활 만족도도 높았다. 사후검증 결과에서는 전체 생활 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력, 자아개념, 낙관적 태도 모두 100만원 미만과 100-200만원 미만이 차이가 나타났다. 하지만 월용돈은 전체적 만족도를 비롯한 5개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도) 모두 용돈이 많을수록 생활 만족도도 높은 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서 전체 생활 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력, 자아개념 모두 10만원 미만과 10-20만원 미만, 20만원 이상 집단의 차이가 있었고, 성취감과 낙관적 태도는 10만원 미만과 20만원 이상이 차이가 나타났다.

주관적 건강상태는 전체 만족도를 비롯한 5개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도) 모두 보통 이상인 경우가 타 집단에 비해 생활 만족도도 높게 나타났다. 사후검증 결과에서 전체 생활 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아개념, 낙관적 태도는 나쁜 편인 집단과 보통이거나 좋은 편인 집단과 차이가 나타났다.

표 8. 여성의 일반적 특성에 따른 생활 만족도

(N=171)

특 성	구 분	생활만족 1 Mean S.D	생활만족 2 Mean S.D	생활만족 3 Mean S.D	생활만족 4 Mean S.D	생활만족 5 Mean S.D	전체 만족 Mean S.D
배우자	있 다	3.17 .97	3.21 .86	2.94 .78	3.65 .79	3.61 .97	3.23 .77
	없 다	3.03 .88	2.96 .75	2.64 .67	3.37 .85	3.14 .98	2.98 .68
t 값		.99	1.99*	2.66**	2.21*	3.14**	2.27*
연령대	60-64	3.00 .88	3.12 .94	3.19 .77	3.46 .85	3.71 .81	3.20 .75
	65-69	3.24 .96	3.21 .76	2.76 .66	3.69 .77	3.63 .87	3.22 .69
	70-74	3.08 1.12	2.98 .88	2.64 .78	3.59 .80	3.02 1.23	3.01 .86
	75 이상	3.05 .68	2.99 .62	2.49 .55	3.25 .89	3.00 .88	2.93 .58
F 값		.58	.79	7.79***	2.13	6.83***	1.51
교육 정도	국졸 이하	2.91 .81	2.83 .73	2.45 .59	3.27 .84	3.01 1.01	2.84 .67
	중 졸	3.34 1.07	3.33 .73	3.14 .52	3.83 .62	3.85 .56	3.40 .61
	고졸 이상	3.51 .94	3.80 .76	3.69 .65	4.01 .70	4.17 .68	3.75 .61
F 값		6.34**	19.76***	54.41***	13.11***	24.64***	24.98***
동거인	자녀와	3.07 .91	3.07 .74	2.71 .78	3.48 .75	3.30 .94	3.07 .68
	부부만	3.35 .91	3.33 .89	3.02 .71	3.74 .87	3.75 .98	3.36 .77
	기 타	2.64 .88	2.64 .72	2.64 .56	3.14 .94	2.88 1.05	2.72 .69
F 값		5.04**	6.23**	3.63*	4.50*	7.23**	6.78**
월수입 (만원)	100 미만	2.77 .79	2.85 .85	2.75 .77	3.22 .77	3.16 1.06	2.88 .69
	100-200 미만	3.41 .91	3.29 .62	2.89 .55	3.78 .81	3.63 .82	3.33 .61
	200 이상	3.09 1.04	3.17 1.06	2.61 1.10	3.54 .81	3.26 1.20	3.08 .99
F 값		9.83***	5.70**	1.40	8.94***	4.36**	7.26**
월용돈 (만원)	10 미만	2.80 .77	2.90 .72	2.65 .68	2.65 .68	3.15 .96	2.88 .62
	10-20 미만	3.66 1.04	3.39 .86	2.95 .85	2.95 .85	3.61 1.01	3.46 .78
	20 미만	3.83 .74	3.64 .84	3.32 .61	3.32 .61	4.21 .62	3.74 .64
F 값		24.30***	11.90***	9.49***	23.20***	13.58***	21.87***
주관적 건강	나쁜편	2.61 .77	2.77 .78	2.34 .66	3.04 .70	2.78 1.04	2.67 .66
	보 통	3.33 .94	3.32 .70	3.07 .65	3.89 .73	3.75 .77	3.38 .63
	좋은편	3.21 .90	3.08 .88	2.84 .74	3.46 .84	3.43 .99	3.14 .75
F 값		9.66***	6.44**	15.46***	16.65***	14.82***	14.53***

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

생활만족 1: 생애의 애정    생활만족 2: 통합력    생활만족 3: 성취감    생활만족 4: 자아개념    생활  
만족 5: 낙관적 태도    전체 만족: 전체 생활만족도

## 5. 성별과 신체활동 특성에 따른 사회적 활동의 차이

### 1) 남성의 신체활동 특성에 따른 사회적 활동의 차이

남성의 신체활동 특성에 따른 사회적 활동은 <표 9>와 같이 신체활동 유무, 활동 빈도, 활동 시간 등의 변수에서 유의하였다. 즉, 신체활동 유무에서는 규칙적으로 운동하는 집단이 안하는 집단에 비하여 사회적 활동도가 더 높았다. 다시 말해서 규칙적인 신체활동 집단은 전체 활동을 비롯하여 3개의 하위요인(부모 역할, 친척 역할, 단체성원 역할)에서 안하는 집단에 비해 사회적 활동도 높게 나타났다.

활동 빈도에서는 2-6일 하는 집단이 전체 활동을 비롯하여 2개의 하위요인(조부모 역할, 친척 역할)에서 타 집단에 비하여 사회적 활동도 높았고, 사후검증 결과는 전체 활동과 조부모 역할에서 2-6일 하는 집단과 1일 이하의 집단이 차이가 나타났다.

또 주당 활동 시간은 전체 활동을 비롯하여 3개의 하위요인(부모 역할, 단체성원 역할, 신앙인 역할)에서 활동 시간이 높은 집단이 사회적 활동도 높게 나타났다. 사후검증 결과는 전체 활동을 비롯하여 부모 역할과 단체성원 역할에서 30분 미만과 90분 이상 집단과 차이가 있었고, 신앙인 역할은 90분 이상과 30분 미만, 30-90분 미만과 차이가 나타났다. 그리고 활동 기간에서는 3개의 하위요인(부모 역할, 배우자 역할, 단체성원 역할)에서만 1-5년 미만인 집단이 타 집단에 비해 사회적 활동도 높은 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서는 부모 역할과 단체성원 역할에서 1년 미만과 1-5년 미만 집단이 차이가 있었다.

표 9. 남성의 신체활동 특성에 따른 사회적 활동

(N=193)

특성	구 분	활동1 Mean S.D	활동2 Mean S.D	활동3 Mean S.D	활동4 Mean S.D	활동5 Mean S.D	활동6 Mean S.D	활동7 Mean S.D	전체 활동 Mean S.D
신체 활동	규칙적 안 함	2.11 1.51	3.15 .74	3.30 .89	2.78 .63	2.86 .72	3.05 1.14	1.90 1.52	2.74 .60
		1.75 1.62	2.90 .76	3.08 1.01	2.66 .70	2.61 .77	2.54 1.30	1.70 1.18	2.46 .57
t 값		1.55	2.32*	1.63	1.23	2.23*	2.78**	1.00	3.13**
활동 빈도	매 일	1.88 1.62	2.94 .69	3.17 .59	2.67 .59	2.65 .72	3.03 .93	1.89 1.41	2.60 .53
	2-6일	2.56 1.29	3.22 .71	3.31 1.04	2.78 .64	2.97 .76	3.04 1.24	1.71 1.62	2.80 .65
	1일 이하	1.65 1.59	3.00 .80	3.18 1.01	2.73 .70	2.68 .74	2.65 1.32	1.85 1.25	2.54 .60
F 값		6.21**	2.08	.38	.30	3.19*	2.31	.25	3.33*
활동 시간 (분)	30 미만	1.80 1.60	2.91 .74	3.07 .95	2.64 .70	2.64 .79	2.64 1.20	1.71 1.27	2.49 .58
	30-90	2.18 1.49	3.18 .74	3.43 .91	2.83 .57	2.89 .70	2.92 1.41	1.66 1.52	2.73 .59
	미만	2.10 1.56	3.30 .79	3.28 .93	2.83 .66	2.91 .67	3.40 .72	2.51 1.39	2.90 .60
	90 이상								
F 값		1.26	4.32*	2.72	1.96	2.76	4.66**	4.55*	7.04***
활동 기간	1년 미만	1.99 1.58	2.95 .76	3.09 .96	2.67 .67	2.70 .71	2.69 1.17	1.79 1.26	2.55 .56
	1-5년	1.83 1.56	3.35 .82	3.51 .74	2.88 .63	2.85 .96	3.26 1.23	1.81 1.66	2.78 .63
	미만	2.00 1.53	3.07 .58	3.31 1.02	2.79 .63	2.84 .61	2.94 1.37	1.95 1.54	2.70 .69
	5년 이상								
F 값		.15	4.00*	3.13*	1.63	.82	3.27*	.17	2.41

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

활동1: 조부모 역할

활동2: 부모 역할

활동3: 배우자 역할

활동4: 친구 역할

활동5: 친척 역할

활동6: 단체성원 역할

활동7: 신앙인 역할

전체활동: 전체 사회적활동

## 2) 여성의 신체활동 특성에 따른 사회적 활동의 차이

여성의 신체활동 특성에 따른 사회적 활동은 <표 10>과 같이 전체 사회적 활동은 신체활동 유무와 활동 시간 변수에서 그 외에는 일부 하위요인에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 즉, 신체활동 유무는 규칙적으로 활동하는 집단이 안하는 집단에 비하여 전체 활동을 비롯한 3개의 하위요인(배우자 역할, 친척 역할, 단체성원 역할)에서 사회적 활동도 높게 나타났다. 하지만 신앙인 역할 활동에서는 안하는 집단이 규칙적인 집단보다 활동도가 높았다.

활동 시간에서는 1회에 30-90분 활동하는 집단이 친척 역할, 단체성원 역할에서 높았고, 90분 이상 활동하는 집단은 전체 활동과 배우자 역할, 신앙인 역할에서 사회적 활동도 높았다. 사후검증 결과는 배우자 역할, 친척 역할, 단체성원 역할, 신앙인 역할 모두에서 30분 미만과 30-90분 미만 집단과 차이가 나타났다.

활동 빈도는 배우자 역할, 친척 역할, 단체성원 역할에서 2-6일 하는 집단이 사회적 활동도 높았으나, 신앙인 역할 활동은 1일 미만으로 하는 집단이 높았다. 사후검증 결과는 배우자 역할이 2-6일과 1일 이하 집단이 차이가 있었고, 단체성원 역할과 신앙인 역할은 1일 이하와 매일, 2-6일 집단이 차이가 나타났다. 그리고 활동 기간은 배우자 역할, 단체성원 역할에서 1-5년 활동 집단이 사회적 활동도 높았으나 신앙인 역할 활동은 1년 미만 집단에서 높게 나타났다. 사후검증 결과는 배우자 역할이 1-5년 미만과 1년 미만, 5년 이상이 차이가 있었고, 단체성원 역할은 1년 미만과 1-5년 미만, 5년 이상이 차이가 있었고, 1년 미만과 5년 이상이 차이가 나타났다.

표 10. 여성의 신체활동 특성에 따른 사회적 활동

(N=171)

특성	구 분	활동1 Mean S.D	활동2 Mean S.D	활동3 Mean S.D	활동4 Mean S.D	활동5 Mean S.D	활동6 Mean S.D	활동7 Mean S.D	전체 활동 Mean S.D
신체 활동	규칙적 안 함	2.15 1.49	2.92 .68	2.06 1.81	2.80 .69	2.84 .52	3.00 .87	1.75 1.59	2.50 .50
		2.22 1.45	2.86 .80	1.25 1.48	2.60 .99	2.44 .88	2.05 1.19	2.42 1.09	2.26 .61
t 값		-.29	.45	3.00**	1.41	3.68**	5.94***	-2.93**	2.76**
활동 빈도	매 일	1.94 1.67	2.77 .72	1.81 1.89	2.75 .89	2.87 .35	2.94 1.00	1.40 1.55	2.35 .40
	2-6일	2.10 1.46	3.01 .70	2.24 1.85	2.79 .55	2.78 .64	3.00 .74	1.71 1.61	2.52 .52
	1일 이하	2.27 1.42	2.87 .78	1.30 1.48	2.62 .98	2.48 .87	2.12 1.21	2.46 1.09	2.30 .62
F 값		.55	.71	4.66*	.55	3.58*	10.96***	9.35***	1.76
활동 시간 (분)	30 미만	2.24 1.46	2.84 .84	1.28 1.48	2.58 .95	2.46 .86	2.12 1.18	2.41 1.11	2.28 .62
	30-90	2.07 1.48	3.00 .45	2.03 1.90	2.80 .74	2.90 .38	3.04 .62	1.51 1.49	2.48 .34
	미만	2.08 1.50	2.93 .69	2.61 1.64	3.21 .56	2.75 .92	2.96 1.69	2.27 2.09	2.69 .74
	90 이상								
F 값		.24	.67	5.75**	2.92	5.16**	12.17***	7.67**	3.74*
활동 기간	1년 미만	2.21 1.48	2.90 .81	1.38 1.53	2.63 .97	2.50 .89	2.13 1.20	2.41 1.12	2.31 .62
	1-5년	1.85 1.50	2.80 .43	2.53 1.66	2.47 .66	2.77 .57	3.13 .63	1.87 1.66	2.49 .52
	미만	2.40 1.35	2.89 .79	1.36 1.83	3.00 .68	2.78 .42	2.79 1.07	1.54 1.53	2.39 .45
	5년 이상								
F 값		1.00	.19	5.51**	2.74	2.22	10.46***	6.32**	1.05

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

활동1: 조부모 역할

활동2: 부모 역할

활동3: 배우자 역할

활동4: 친구 역할

활동5: 친척 역할

활동6: 단체성원 역할

활동7: 신앙인 역할

전체 활동: 전체 사회적활동

## 6. 성별과 신체활동 특성에 따른 생활 만족도의 차이

### 1) 남성의 신체적 활동 특성에 따른 생활 만족도의 차이

남성의 신체적 활동 특성에 따른 생활 만족도의 차이는 <표 11>과 같이 활동 시간에서 전체적 생활 만족도가 높았고 나머지 변수에서는 일부 하위요인에서만 유의하였다. 즉, 신체활동 유무에서는 규칙적으로 운동하는 집단이 안하는 집단에 비하여 만족도가 더 높게 나타났지만 자아개념 요인에서만 통계적으로 유의하였다. 또 활동 빈도에서도 2-6일 운동하는 집단이 타 집단에 비하여 생활 만족도가 높게 나타났으나 자아개념에서만 유의하였다. 사후검증 결과는 2-6일 집단과 1일 이하가 차이가 있었다.

활동 시간에서는 전체 생활 만족도를 비롯한 5개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아 개념, 낙관적 태도) 모두에서 30-90분 미만으로 신체 활동하는 집단이 생활 만족도도 높았다. 사후검증 결과는 전체 생활 만족도를 비롯한 통합력, 성취감, 자아 개념, 낙관적 태도에서 30-90분 미만과 30분 미만, 90분 이상 집단에서 차이가 있었고, 생애의 애정은 30-90분 미만과 90분 이상 집단에서 차이가 나타났다. 그러나 활동 기간에서는 전체 활동을 비롯한 5개의 하위요인 모두 통계적으로 유의하지 않았다.

표 11. 남성의 신체활동 특성에 따른 생활만족도

(N=193)

특성	구 분	생활만족1 Mean S.D	생활만족2 Mean S.D	생활만족3 Mean S.D	생활만족4 Mean S.D	생활만족5 Mean S.D	전체 만족 Mean S.D
신체활동	규칙적	3.08 .79	3.39 .77	3.37 .61	3.77 .54	3.94 .85	3.40 .56
	안 함	3.06 .84	3.28 .77	3.28 .65	3.55 .68	3.79 .83	3.30 .54
t 값		.14	1.0	1.04	2.39*	1.20	1.24
활동빈도	매 일	3.21 .63	3.30 .73	3.32 .63	3.66 .50	3.88 .91	3.37 .49
	2-6일	3.07 .78	3.51 .76	3.40 .56	3.87 .54	4.07 .83	3.46 .52
	1일 이하	3.01 .89	3.28 .79	3.31 .66	3.58 .67	3.78 .82	3.29 .58
F 값		.83	1.68	.36	4.18*	2.04	1.63
활동시간 (분)	30 미만	3.11 .80	3.27 .73	3.28 .63	3.59 .66	3.79 .86	3.31 .53
	30-90 미만	3.19 .73	3.67 .77	3.53 .58	3.90 .46	4.19 .74	3.59 .52
	90 이상	2.71 .92	3.01 .71	3.18 .60	3.56 .55	3.61 .85	3.09 .51
F 값		3.74*	8.94***	4.36*	5.69**	6.35**	9.55***
활동기간	1년 미만	3.11 .80	3.33 .82	3.37 .65	3.64 .65	3.86 .87	3.36 .55
	1-5년 미만	3.05 .81	3.47 .67	3.21 .61	3.78 .55	3.98 .74	3.38 .51
	5년 이상	2.95 .84	3.28 .69	3.37 .53	3.71 .48	3.84 .88	3.31 .60
F 값		.51	.63	1.01	.91	.30	.15

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

생활만족 1: 생애의 애정    생활만족 2: 통합력    생활만족 3: 성취감    생활만족 4: 자아개념    생활만족 5: 낙관적 태도    전체 만족: 전체 생활만족도



## 2) 여성의 신체적 활동 특성에 따른 생활 만족도의 차이

여성의 신체적 활동 특성에 따른 생활 만족도의 차이는 <표 12>와 같이 신체활동 유무, 활동 빈도, 활동 시간, 활동 기간 등 모든 변수에서 유의하였다. 즉, 신체활동 유무에서는 규칙적으로 운동하는 집단이 안하는 집단에 비하여 전체 만족도를 비롯한 5개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아 개념, 낙관적 태도) 모두에서 생활 만족도가 높게 나타났다.

활동 빈도에서는 전체 만족도를 비롯하여 4개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감, 낙관적 태도) 모두에서 2-6일 운동하는 집단이 타 집단에 비하여 생활 만족도가 높았다. 하지만 자아 개념에서는 매일 운동하는 집단이 타 집단에 비해 만족도가 더 높게 나타났다. 사후검증 결과는 전체 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력, 낙관적 태도, 자아 개념에서 1일 이하와 2-6일, 매일 집단이 차이가 있었고, 성취감은 1일 이하와 2-6일 이하에서 차이가 나타났다.

1회 활동 시간은 전체 활동을 비롯하여 3개의 하위요인(통합력, 성취감, 낙관적 태도)에서 90분 이상 할수록 만족도가 높았으며, 나머지 2개의 하위요인(생애의 애정, 자아 개념)은 30-90분 미만으로 할수록 높았다. 사후검증 결과는 전체 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력, 성취감, 자아 개념, 낙관적 태도 등 모든 요인에서 30분 미만과 30-90분 미만, 90분 이상이 차이가 나타났다.

그리고 활동 기간에서는 전체 만족도를 비롯하여, 4개의 하위요인(생애의 애정, 통합력, 성취감, 낙관적 태도)에서 1-5년 미만인 집단이 타 집단에 비해 높았고, 자아 개념에서는 5년 이상인 집단이 더 높은 것으로 나타

났다. 사후검증 결과는 전체 만족도를 비롯한 생애의 애정, 통합력, 자아 개념, 낙관적 태도 등의 요인에서 1년 미만과 1-5년 미만, 5년 이상이 차이가 있었고, 성취감은 1년 미만과 1-5년 미만이 차이가 나타났다.

표 12. 여성의 신체활동 특성에 따른 생활 만족도 (N=171)

특성	구 분	생활만족 1 Mean S.D	생활만족 2 Mean S.D	생활만족 3 Mean S.D	생활만족 4 Mean S.D	생활만족 5 Mean S.D	전체 만족 Mean S.D
신체활동	규칙적 안 함	3.80 .72	3.58 .58	3.12 .52	4.19 .50	4.00 .63	3.66 .47
		2.70 .78	2.81 .79	2.60 .78	3.12 .73	3.02 1.00	2.79 .67
t 값		9.06***	7.21***	5.13***	11.24***	7.77***	9.71***
활동빈도	매 일	3.72 .79	3.49 .64	2.89 .42	4.26 .69	3.85 .69	3.55 .58
	2-6일	3.82 .60	3.67 .54	3.27 .55	4.17 .30	4.15 .61	3.73 .36
	1일 이하	2.77 .85	2.85 .80	2.64 .78	3.18 .75	3.07 .99	2.84 .69
F 값		29.40***	19.14***	10.09***	42.08***	21.72***	30.99***
활동시간 (분)	30 미만	2.75 .81	2.85 .80	2.63 .77	3.18 .74	3.09 1.01	2.84 .68
	30-90 미만	3.98 .58	3.60 .36	3.07 .38	4.34 .44	4.00 .54	3.72 .31
	90 이상	3.55 .78	3.83 .92	3.54 .84	3.92 .48	4.16 .75	3.73 .73
F 값		42.10***	21.94***	11.93***	48.30***	19.53***	36.66***
활동기간	1년 미만	2.76 .81	2.88 .84	2.67 .83	3.19 .76	3.10 1.02	2.86 .72
	1-5년 미만	3.86 .62	3.64 .51	3.11 .39	4.13 .57	4.06 .65	3.68 .35
	5년 이상	3.74 .84	3.44 .57	2.99 .48	4.24 .48	3.87 .63	3.56 .54
F 값		31.40***	14.08***	4.88**	38.29***	16.30***	25.27***

\*\*p<.01 \*\*\*p<.001

생활만족 1: 생애의 애정 생활만족 2: 통합력 생활만족 3: 성취감 생활만족 4: 자아개념 생활만족 5: 낙관적 태도 전체 만족: 전체 생활만족도

## 7. 성별에 따른 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계

### 1) 남성의 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계

남성의 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계를 살펴본 결과는 <표 13>과 같이, 사회적 활동의 7개 하위요인들 중에 조부모 역할과 부모 역할, 배우자 역할, 친척 역할 등 4개 요인과 전체 사회적 활동에서 정적 상관성이 발견되었다. 즉, 생활 만족도가 높을수록 조부모 역할( $r=.261$ ,  $p<.01$ )을 비롯하여 부모 역할( $r=.317$ ,  $p<.01$ ), 배우자 역할( $r=.328$ ,  $p<.01$ ), 친척 역할( $r=.166$ ,  $p<.05$ ) 및 전체적 활동( $r=.349$ ,  $p<.01$ )을 더 잘하는 것으로 나타났다.

표 13. 남성의 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계

	전체 만족	활동1	활동2	활동3	활동4	활동5	활동6	활동7	전체 활동
전체만족	1.000								
활동1	.261**	1.000							
활동2	.317**	.070	1.000						
활동3	.328**	.119	.562***	1.000					
활동4	.141	.085	.291**	.375**	1.000				
활동5	.166*	.086	.408**	.227**	.132	1.000			
활동6	.133	.097	.328**	.175*	.394***	.206**	1.000		
활동7	.102	.070	.295**	.256**	.238**	.280**	.368***	1.000	
전체 활동	.349**	.486***	.639***	.600***	.538***	.504***	.642***	.655***	1.000

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

활동1: 조부모 역할    활동2: 부모 역할    활동3: 배우자 역할    활동4: 친구 역할  
 활동5: 친척 역할    활동6: 단체성원 역할    활동7: 신앙인 역할  
 전체활동: 전체 사회적활동    전체만족: 전체 생활만족도

## 2) 여성의 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계

여성의 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계를 살펴본 결과는 <표 14>과 같이, 사회적 활동의 7개 하위요인들 중에 부모 역할, 배우자 역할, 친구 역할, 친척 역할, 단체성원 역할, 신앙인 역할 등 6개 요인과 전체 사회적 활동에서 정적 상관성이 발견되었다. 즉, 생활 만족도가 높을수록 전체적 활동( $r=.610$ ,  $p<.001$ )을 비롯하여 부모 역할( $r=.482$ ,  $p<.001$ ), 배우자 역할( $r=.346$ ,  $p<.001$ ), 친구 역할( $r=.335$ ,  $p<.001$ ), 친척 역할( $r=.511$ ,  $p<.001$ ), 단체성원 역할( $r=.477$ ,  $p<.001$ ) 그리고 신앙인 역할( $r=.196$ ,  $p<.05$ ) 까지 더 잘하는 것으로 나타났다.

표 14. 여성의 사회적 활동 요인과 전체 생활 만족도의 관계

	전체만족	활동1	활동2	활동3	활동4	활동5	활동6	활동7	전체활동
전체만족	1.000								
활동1	.018	1.000							
활동2	.482***	.219**	1.000						
활동3	.346***	-.317***	.207**	1.000					
활동4	.335***	.199**	.300***	-.119	1.000				
활동5	.511***	.023	.516***	.285***	.343***	1.000			
활동6	.477***	-.117	.341***	.325***	.193*	.419***	1.000		
활동7	.196*	.086	.225**	-.084	.290***	.221**	.141	1.000	
전체 활동	.610***	.313***	.686***	.424***	.516***	.682***	.611***	.512***	1.000

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

활동1: 조부모 역할    활동2: 부모 역할    활동3: 배우자 역할    활동4: 친구 역할  
 활동5: 친척 역할    활동6: 단체성원 역할    활동7: 신앙인 역할  
 전체활동: 전체 사회적활동    전체만족: 전체 생활만족도

## 8. 성별과 신체활동에 따른 전체 사회적 활동과 생활 만족도의 관계

### 1) 남성의 신체활동과 전체 사회적 활동 및 생활만족도의 관계

남성의 신체활동과 전체 사회적 활동 및 생활 만족도의 관계에서는 <표 15>와 같이 모두 정의 상관관계를 나타내고 있었다. 즉, 신체활동을 잘 할수록 사회적 활동도( $r=.261$ ,  $p<.01$ )도 높고 생활 만족도( $r=.317$ ,  $p<.01$ )도 높은 것으로 나타났다.

표 15. 남성의 신체활동과 전체 사회적 활동 및 전체 생활 만족도의 관계

	신체활동	전체 사회적 활동	전체 생활만족
신체활동	1.000		
전체 사회적 활동	.261**	1.000	
전체 생활 만족도	.317**	.070	1.000

\*\* $p<.01$

## 2) 여성의 신체활동과 전체 사회적 활동 및 생활 만족도의 관계

여성의 신체활동과 전체 사회적 활동 및 생활 만족도의 관계는 <표 16>과 같이, 모두 정의 상관관계를 나타내고 있었다. 즉, 신체활동을 잘할 수록 사회적 활동도( $r=.198$ ,  $p<.05$ )도 높고 생활 만족도( $r=.563$ ,  $p<.001$ )도 높은 것으로 나타났다.

표 16. 여성의 신체활동과 전체 사회적 활동 및 전체 생활 만족도의 관계

	신체활동	전체 사회적 활동	전체 생활 만족도
신체활동	1.000		
전체 사회적 활동	.198*	1.000	
전체 생활 만족도	.563***	.610***	1.000

\* $p<.05$  \*\*\* $p<.001$

## 9. 성별에 따른 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수

### 1) 남성의 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수

남성의 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수를 파악한 결과는 <표 17>과 같이 배우자 유무, 교육정도, 한 달 용돈, 주관적 건강상태, 신체 활동 유무 등에서 관련이 있었다. 다시 말해서 배우자가 있을수록( $p<.001$ ), 교육정도가 높을수록( $p<.05$ ), 한 달 용돈이 20만원 이상 일수록( $p<.01$ ), 주관적 건강상태가 좋을수록( $p<.01$ ) 그리고 신체활동을 규칙적으로 할수록( $p<.05$ ) 사회적 활동도 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 나머지 변수들인 연령과 동거인, 한 달 용돈 등에서는 약간의 차이가 있었지만 통계적으로 유의하지는 않았다.

표 17. 남성의 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수

(N=193)

변 수	b	$\beta$	t
연 령	-.010	-.073	-1.055
배우자(있다1, 없다0)	.580	.248	3.591***
교육정도	.036	.170	2.462*
동거인(기타 0)			
자녀와 함께	.233	.184	1.498
부부만	.167	.123	.999
월수입(100만원 미만 0)			
100-200만원 미만	.026	.019	.271
200만원 이상	.167	.080	1.090
한 달 용돈(10만원 미만 0)			
10-20만원 미만	.056	.043	.591
20만원 이상	.348	.230	2.999**
주관적 건강상태	.171	.205	3.132**
신체 활동(규칙적1, 안함0)	.173	.140	2.127*
constant=1.912* F=6.679*** R <sup>2</sup> =.289 Adj R <sup>2</sup> =.245			

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001



## 2) 여성의 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수

여성의 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수를 파악한 결과는 <표 18>와 같이 배우자 유무, 교육정도, 동거형태, 신체 활동 유무 등에서 관련이 있었다. 다시 말해서 배우자가 있을수록( $p<.05$ ), 교육정도가 높을수록( $p<.01$ ), 자녀와 함께 살수록( $p<.05$ ), 규칙적인 신체활동( $p<.01$ )을 할수록 사회적 활동도 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 나머지 변수들인 연령과 월수입, 한 달 용돈, 주관적 건강상태 등에서는 약간의 차이가 있었지만 통계적으로 유의하지 않았다.

표 18. 여성의 전체 사회적 활동과 관련된 제 변수

(N=171)

변 수	b	$\beta$	t
연 령	-.018	-.200	-1.907
배우자(있다1, 없다0)	.244	.209	2.091*
교육정도	.030	.246	2.762**
동거인(기타 0)			
자녀와 함께	.249	.212	2.006*
부부만	-.072	-.057	-.464
월수입(100만원 미만 0)			
100-200만원 미만	-.021	-.018	-.217
200만원 이상	.255	.152	1.816
한 달 용돈(10만원 미만 0)			
10-20만원 미만	.023	.016	.213
20만원 이상	.168	.098	1.273
주관적 건강상태	-.044	-.078	-1.101
신체 활동(규칙적1, 안함0)	.280	.230	2.625**
constant=4.370*** F=7.090*** R <sup>2</sup> =.329 Adj R <sup>2</sup> =.283			

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01

## 10. 성별에 따른 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수

### 1) 남성의 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수

남성의 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수를 파악한 결과는 <표 19>와 같이 동거인에서만 유의한 관련이 있었다. 다시 말해서 동거인이 자녀와 함께 있거나( $p<.01$ ) 부부와 함께 살수록( $p<.05$ ) 생활 만족도도 더 높게 나타났다. 그러나 나머지 변수들인 연령, 배우자 유무, 교육정도, 월수입, 한 달 용돈, 주관적 건강상태, 신체 활동 유무 등에서는 조금씩 차이가 있었으나 통계적으로 유의하지는 않는 것으로 나타났다.

표 19. 남성의 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수

(N=193)

변 수	b	$\beta$	t
연 령	.013	.093	1.219
배우자(있다1, 없다0)	.313	.147	1.915
교육정도	.009	.051	.662
동거인(기타 0)			
자녀와 함께	.414	.359	2.623**
부부만	.353	.286	2.083*
월수입(100만원 미만 0)			
100-200만원 미만	-.040	-.032	-.409
200만원 이상	.103	.054	.662
한 달 용돈(10만원 미만 0)			
10-20만원 미만	.091	.077	.949
20만원 이상	.109	.079	.931
주관적 건강상태	.090	.119	1.631
신체 활동(규칙적1, 안함0)	.024	.022	.301
constant=1.852    F=2.220*    R <sup>2</sup> =.119    Adj R <sup>2</sup> =.065			

\*p&lt;.05    \*\*\*p&lt;.001

## 2) 여성의 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수

여성의 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수를 파악한 결과는 <표 20>과 같이, 교육정도와 월 용돈에서만 유의한 관련이 있었다. 다시 말해서 교육정도가 높을수록( $p<.001$ ), 한 달 용돈이 20만원 이상일수록( $p<.001$ ) 생활 만족도도 높게 나타났다. 그러나 나머지 변수들인 연령, 배우자 유무, 동거인, 월수입, 주관적 건강상태, 신체 활동 유무 등에서는 조금씩 차이가 있었으나 통계적으로 유의하지는 않는 것으로 나타났다.

표 20. 여성의 전체 생활 만족도와 관련된 제 변수

(N=171)

변 수	b	$\beta$	t
연 령	-.001	-.017	-.188
배우자(있다1, 없다0)	-.108	-.073	-.874
교육정도	.055	.356	4.766***
동거인(기타 0)			
자녀와 함께	.197	.133	1.498
부부만	.128	.079	.773
월수입(100만원 미만 0)			
100-200만원 미만	.078	.053	.766
200만원 이상	.247	.117	1.662
한 달 용돈(10만원 미만 0)			
10-20만원 미만	.198	.105	1.672
20만원 이상	.388	.179	2.769**
주관적 건강상태	.031	.043	.723
신체 활동(규칙적1, 안함0)	.669	.436	5.935***
constant=3.040** F=16.261*** R <sup>2</sup> =.529 Adj R <sup>2</sup> =.497			

\*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

## IV. 고 찰

노년기에 이르면 심신의 기능저하와 건강악화로 소외감이나 고독감과 함께, 질병이 커지면서 삶의 질 향상에 따른 문제가 심각해진다. 게다가 이러한 현상은 단지 노인 개개인의 문제로 그치는 것이 아니라 국가적으로나 사회적인 비용에도 막대한 손실이 예상된다. 그러므로 노인들이 행복한 삶을 영위하면서 성공적인 노화를 보낼 수 있도록 돕는 것은 대단히 중요한 일이며 이를 위해 노인들의 삶의 질과 관련된 요인들을 밝혀내는 연구(정명숙, 2007)는 의미가 크다.

이에 본 연구는 고령자의 신체활동과 사회적 활동 및 생활 만족도의 관계를 통하여 고령자들의 삶의 질에 도움을 줄 수 있는 요인을 파악하고자 구조화된 설문지를 이용하여 다음과 같은 결과를 얻을 수 있었다. 즉, 대상자들의 신체활동 특성은 남성(59.1%)이 여성(36.3%)보다 규칙적으로 신체활동을 하는 경우가 더 많았고, 참여 종목은 남성은 등산, 여성은 오래걷기가 많았다. 이것은 많은 노인들의 신체적 활동량이 적어(보건복지부, 2004) 문제가 되고 있다는 연구나 남성이 신체활동을 규칙적으로 하고, 참여 종목으로 등산이나 오래걷기가 많다는 기존의 연구(김남진, 2000)를 지지하거나 부분적으로 일치하는 것이다. 이러한 신체적 활동은 과거와 마찬가지로 노년기에 좋은 종목으로 알려지면서 그 인기도 여전히 계속되는 것으로 생각된다. 하지만 등산인 경우, 퇴행성 관절질환이 있는 사람은 의사와의 상담을 통해 활동하는 등 주의를 기울이는 것이 좋다(김남진, 2008).

한편, 활동 빈도나 활동 시간, 활동 기간에서는 각각 1일 이하, 1회에

30분미만, 1년 이하가 남·여 모두 가장 많았다. 이것은 1회에 최소한 30분, 그리고 일주일에 3~4회 해야 도움이 된다고 밝혀진 결과(Ward, 1994)와는 차이가 있는 것으로, 규칙적인 신체활동을 하더라도 건강에는 도움이 적어 올바른 신체활동에 대한 교육의 필요성을 시사하였다.

일반적 특성에 따른 사회적 활동의 차이는 남성이 배우자가 있을수록, 70-74세 일수록, 학력이 높을수록, 자녀와 함께 살수록, 월수입이 많을수록, 월 용돈이 많을수록, 주관적 건강상태가 좋을수록 사회적 활동도 더 높았다. 반면에 여성은 배우자가 있을수록, 60-64세 일수록, 학력이 높을수록, 부부와 함께 살수록, 월 용돈이 많을수록 사회적 활동도 더 높은 것으로 나타났다. 이것은 성별에 따른 차이가 있으며 특히, 연령이 적을수록, 학력이 높을수록, 그리고 부부만 사는 노인일수록 다른 노인들보다 사회 활동에 대한 참여 정도가 높았다는 연구(송은희, 2003)나 배우자가 없는 여성 노인의 사회 활동 참여도가 낮다는 연구(윤종희와 이해경, 1997) 그리고 주관적 건강상태가 좋을수록 전체 사회적 활동도도 높아진다는 기존의 연구(김남진, 2000)를 부분적으로 지지하는 것이다. 또 월 용돈이 많을수록 사회적 활동도 높다는 결과는 경제수준이 사회적 활동 정도에 대한 주요 예측요인임이 확인된 기존의 연구(송은희, 2003)나 사회적 활동이 월 소득이나 여가비용 등과 정적인 상관성이 나타났다는 연구(허준수, 2002)를 직, 간접적으로 지지하는 것이다. 즉 여가활동을 비롯한 친인척 모임 등, 사회적 활동 전반에서 노년기의 경제적 안정의 중요성을 보여주고 있다.

일반적 특성에 따른 생활 만족도의 차이는 남성이 70-74세 일수록, 고졸일수록, 자녀와 함께 살수록 생활 만족도도 더 높은 반면에 여성은 배우자가 있을수록, 학력이 높을수록, 부부와 함께 살수록, 월수입이 100-200만



원 미만일수록, 용돈이 많을수록, 주관적 건강상태가 보통이상 일수록 생활 만족도 더 높은 것으로 나타났다. 이는 학력이 증가할수록, 경제상태가 중·에 해당할수록, 70~74세 일수록, 부부나 자녀와 함께 살수록, 삶의 만족도가 높아진다는 기존의 연구(공형식 등, 2008)와 일치하는 것이다. 또 배우자가 없는 노인이 생활 만족도가 낮다는 연구(윤종희와 이혜경, 1997)나 자녀와 동거하는 노인들 중의 주관적 건강상태가 좋을수록 전체 생활 만족도도 높아진다는 연구(김남진, 1999) 그리고 지각된 건강수준이 본인의 신체적, 생리적, 심리적, 사회적 측면에 대하여 포괄적으로 노인의 삶의 만족도와 관련성이 크다고 한 연구(지선하 등, 1994)를 부분적으로 지지하는 것이다. 하지만 66세~70세 연령집단이 가장 생활 만족도가 높게 나타났다는 기존의 연구(김종표, 1999)와는 차이가 있었다. 이것은 삶의 만족도를 결정하는 요인으로 연령은 차이가 없다는 연구(유정미, 2006)나 인구학적 요인에서 개인차가 크다고 하는 기존의 연구(Lucas 등, 2003)들을 뒷받침하는 것으로 보여 진다.

신체활동 특성에 따른 전체 사회적 활동에서는 남·여 모두 규칙적으로 신체활동 할수록, 활동 빈도가 2-6일 일수록, 활동 시간은 1회에 90분 이상 할수록, 활동 기간이 1-5년인 집단이 타 집단에 비하여 사회적 활동도가 더 높았다. 이것은 규칙적으로 운동이라는 신체활동에 참여한 집단이 비참여 집단에 비해 전체 사회적 활동을 비롯한 하위요인들 모두 차이가 있었다는 기존의 연구(김남진, 2000)나 남·여 모두 규칙적으로 신체활동을 할수록 사회적 활동도 높게 나타난 연구(박경혜와 이윤환, 2007)와 일치하는 것이다. 또 신체적 활동 수준이 신체적, 정신적, 사회적 요인들과 관련성이 있다는 연구(Tanaka 등, 2006)를 부분적으로 지지하는 것이다. 한편,

주당 활동 빈도가 2-6일 일수록 사회적 활동도가 높게 나타난 것은 건강에도 도움이 되는 것으로 사료되지만 1회에 90분 이상 하는 것은 오히려 부정적인 영향이 올 수 있으므로 자신에게 알맞은 정도를 전문가와 상의하여 시행할 것을 권하고자 한다. 또한, 활동 기간이 1-5년인 집단이 타 집단에 비해 사회적 활동도가 높게 나타난 것은 기존의 연구가 없어 비교할 수 없으나 이때가 사회적 활동에 적응되는 시점이라 활동도도 더 높은 것으로 생각된다. 신체적 활동 특성에 따른 생활 만족도에서 남성은 활동 시간이 1회에 30-90분 미만인 집단만 타 집단에 비하여 높았고, 여성은 규칙적으로 신체활동 할수록, 활동 빈도가 주당 2-6일 할수록, 활동 시간은 1회에 90분 이상 할수록, 활동기간은 1-5년인 집단이 타 집단에 비하여 생활 만족도가 더 높았다. 이는 신체활동 중의 대표적인 운동실천을 규칙적으로 할수록 삶의 만족도가 높아진다는 연구(공형식 등, 2008; Mazzeo와 Tanaka, 2001)나 규칙적인 신체활동을 함으로써 즐거움과 여유가 만들어져 삶의 질이 높아진다는 연구(Rennemark 등, 2009)를 지지하는 것이다. 또 규칙적인 참여 집단과 활동 특성 중에 1회에 30-1시간 이하인 집단이 생활 만족도가 높게 나타난 연구(김남진, 1999)와 부분적으로 일치하는 것이다. 여기에 본 연구에서 활동기간이 1~5년인 집단이 생활 만족도가 가장 높게 나타난 것은 이때가 신체적 활동에 대한 적응이 완전히 되었기 때문으로 사료되나, 추후 지속적인 연구가 필요하다. 단, 1회에 90분 이상할 경우 만족도가 높게 나타난 것은 개개인의 만족 수준에 차이가 있기 때문으로 볼 수도 있지만 자신의 활동 강도가 어느 정도일 때 가장 적당한 것인지 모르고 하는 경우가 많기 때문으로 사료되어 제대로 된 교육의 필요성을 암시하는 것이라 할 수 있다.

사회적 활동과 전체 생활 만족도의 관계에서는 남·여 모두 정(+)의 상관성이 발견되었다. 즉, 사회적 활동도가 높으면 생활 만족도도 높은 것으로 나타났다. 이 결과는 사회적 활동에 따른 생활 만족도가 서로 영향을 미치지 않는다는 연구(김경신과 이선미, 2003)와는 상반되는 결과이지만, 사회 활동에 적극적으로 참여할수록 생활 만족도도 더 높아진다고 보고한 연구(김동규, 2002)나 여가시간을 활용하여 활동을 하는 사람들이 생활 만족도가 높다는 연구(Subaşı F, Hayran, 2005), 그리고 사회 활동의 하위요인을 비롯한 전체 사회적 활동이 높을수록 생활 만족도도 높게 나타났다는 기존의 연구(송은희, 2003)를 지지하는 것이다. 즉, 사회 활동에 적극적으로 참여하는 노인은 친구들과의 관계를 비롯하여 모든 일에 적극적인 태도를 보이기 때문에 소극적으로 참여하는 노인보다 삶의 만족도가 더 높은 것으로 사료된다.

신체활동과 사회적 활동 및 생활 만족도의 관계에서도 남·여 모두 정(+)의 상관성이 발견되어, 신체활동을 잘할수록 사회적 활동도도 높고 생활 만족도도 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노년기의 신체활동이 자신감을 높여 적극적인 사회적 활동을 돕는데도 일조하는 것으로 나타난 연구(김남진, 2000)나 여가시간의 활동이 생활 만족도를 향상시키는데 도움을 줄 수 있다는 결과(Inal 등, 2007)를 지지하는 것이다. 즉, 신체활동을 통한 자신감 향상이 노인의 삶을 활동적으로 유지하게 하여 만성질환으로 인한 병원방문을 감소(Everard, 2000; Garcia, 2005)시킬 뿐만 아니라 실제로도 사망률과 질병을 줄여 삶의 질을 유지하는 독립적인 변수라는 기존 연구(Marom-Klibansky와 Drory, 2002)를 뒷받침 하고 있다. 동시에 노년기의 규칙적인 신체활동을 보다 적극적으로 권장해야 함을 시사하는 것이다.

사회적 활동과 관련된 제 변수는 남성인 경우 배우자 유무, 교육정도, 월 용돈, 주관적 건강상태, 신체활동으로 나타났고, 여성은 배우자 유무, 교육정도, 동거인, 신체활동으로 나타났으며, 총 설명력은 각각 28.9%와 32.9%를 보였다. 그리고 생활 만족도와 관련된 제 변수는 남성인 경우 동거인만 관련이 있었고, 여성은 교육정도, 월 용돈, 신체활동 등으로 나타났으며, 총 설명력은 각각 11.9%, 52.9%를 보였다.

이처럼 신체활동과 사회적 활동 및 생활 만족도 간의 정적 상관성이 있음을 발견하였다. 특히, 신체적 활동이 활발할 경우 고령자의 삶의 질에 도움이 된다는 사실을 확인할 수 있었다. 반면에 여전히 고령자들이 신체 활동량이 부족하고, 규칙적으로 한다고 해도 건강에 도움이 적은 1일 미만이나 30분 미만인 경우가 많아 올바른 교육의 필요성을 암시하였다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결 론

고령자들의 신체활동 정도와 사회적 활동 및 생활 만족도의 관련성을 파악하기 위하여 2008년 11월부터 2009년 1월까지 구조화된 설문지를 이용하여 교육된 보조 연구자 2명과 함께 본 연구자가 직접 조사를 실시하였다. 연구 대상은 서울 시내에 거주하는 60~70대의 남·여 고령자들(평균 66.3세)로 노인들이 가장 많이 모이는 공원을 동(O공원), 서(J공원), 남(B공원), 북(T공원)으로 나누어 각 공원 당 100명(남, 50; 여, 50)씩 총 400명을 임의 모집하였다. 이 가운데 문항이 3가지 이상 빠져있거나 연구의 목적에 위배된다고 생각한 36매를 제외한 총 364매(남, 193; 여, 171)를 최종 분석에 이용하여 다음과 같은 결과를 발견할 수 있었다.

첫째, 대상자들의 신체활동 특성은 남성이 여성보다 규칙적으로 신체 활동을 하는 경우가 더 많았고, 참여 종목은 남성은 등산, 여성은 오래 걷기가 더 많았으며, 활동 빈도는 1일 이하, 활동 시간은 30분미만, 활동 기간은 1년 이하가 남·여 모두 가장 많았다. 둘째, 일반적 특성에 따른 사회적 활동의 차이는 남성이 배우자가 있을수록, 70-74세 일수록, 학력이 높을수록, 자녀와 함께 살수록, 월수입이 많을수록, 월 용돈이 많을수록, 주관적 건강상태가 좋을수록 사회적 활동도도 더 높았다. 반면에 여성은 배우자가 있을수록, 60-64세 일수록, 학력이 높을수록, 부부와 함께 살수록, 월 용돈이 많을수록 사회적 활동도도 더 높은 것으로 나타났다. 셋째, 일반적 특성

에 따른 생활 만족도의 차이는 남성이 70-74세 일수록, 고졸일수록, 자녀와 함께 살수록 생활 만족도도 더 높은 반면에 여성은 배우자가 없을수록, 학력이 높을수록, 부부와 함께 살수록, 월수입이 100-200만원 일수록, 월 용돈이 많을수록, 주관적 건강상태가 보통일수록 사회적 활동도도 더 높은 것으로 나타났다. 넷째, 신체활동 특성에 따른 사회적 활동은 남·여 모두 규칙적으로 신체활동 할수록, 활동 빈도가 2-6일 일수록, 활동 시간은 1회에 90분 이상 할수록, 활동 기간이 1-5년인 집단이 타 집단에 비하여 사회적 활동도가 더 높았다. 다섯째, 신체적 활동 특성에 따른 생활 만족도에서 남성은 활동 시간이 1회에 30-90분 미만인 집단만 타 집단에 비하여 높았고, 여성은 규칙적으로 신체활동 할수록, 활동 빈도가 주당 2-6일 할수록, 활동 시간은 1회에 90분 이상 할수록, 활동 기간은 1-5년인 집단이 타 집단에 비하여 생활 만족도가 더 높았다. 여섯째, 사회적 활동과 전체 생활 만족도의 관계에서 남·여 모두 정(+)의 상관성이 발견되었다. 즉, 사회적 활동도가 높으면 생활 만족도도 높은 것으로 나타났다. 일곱째, 신체활동과 사회적 활동 및 생활 만족도의 관계에서도 남·여 모두 정(+)의 상관성이 발견되어, 신체활동을 잘할수록 사회적 활동도도 높고 생활 만족도도 높은 것으로 나타났다. 여덟째, 사회적 활동과 관련된 제 변수는 남성인 경우 배우자 유무, 교육정도, 월 용돈, 주관적 건강상태, 신체활동으로 나타났고, 여성은 배우자 유무, 교육정도, 동거인, 신체활동으로 나타났다. 아홉째, 생활 만족도와 관련된 제 변수는 남성인 경우 동거인만 관련이 있었고, 여성은 교육정도, 월 용돈, 신체활동 등으로 나타났다.

이상의 연구결과를 종합해 볼 때, 신체활동을 잘 할수록 사회적 활동도가 높고, 사회적 활동이 높으면 생활 만족도도 높은 것으로 나타났다.

단, 연구 대상자들이 서울의 큰 공원 4곳에서 활동하는 고령자를 중심으로 하였기 때문에 기타 지역이나 노인 전체에까지 결과를 일반화 시키는 데는 신중을 기해야 한다. 또한 고령자들의 특성을 보다 세분화하지 못한 점과 신체활동을 너무 광범위하게 설계하는 데서 오는 문제점들을 보완하지 못했다는 제한점을 가지고 있다. 그럼에도 불구하고 규칙적인 신체활동이 고령자들의 삶의 질에 도움이 될 수 있다는 사실을 발견한 것에 의의를 두고자 한다.

## 2. 제 언

이상의 본 연구 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 차후의 연구는 신체활동 범위를 일반적인 신체활동과 운동실천을 구분하여 차이를 비교할 것을 제안한다.
2. 노인들이 많이 모이는 요일과 시간을 파악하여 정기적인 건강 상담과 함께 신체활동을 위한 동기 부여를 제공하기 위하여 지도자를 파견하는 등, 현실적인 도움을 주도록 한다.
3. 노인들이 많이 모이는 공원이나 학교 등을 중심으로 각 지역구가 주최나 후원이 되어 신체활동 프로그램을 활성화한다.

## 참고문헌

- 공형식 등. 일부 노인의 운동참여와 비 참여시의 건강상태 및 삶의 만족도 비교. 한국 보건교육·건강증진학회지 2008; 25(3): 45-57
- 김경신, 이선미. 노년기 부부의 갈등과 생활만족도. 대한가정학회지 2003; 41(1): 139-153
- 김남진. 규칙적인 운동 참여 여부와 그 정도가 노인의 생활만족도에 미치는 영향. 한국노년학회지 1999; 19(3): 51-64
- 김남진. 규칙적인 운동 참여가 고령자의 주관적 건강상태 및 사회적 활동에 미치는 영향. 한국체육학회지 2000; 39(1): 149-158
- 김남진. 운동클리닉. 서울: 대경북스, 2006
- 김남진. 틈새습관이 생활습관병을 만든다. 서울: 한솜미디어, 2008
- 김동규. 노인의 종교 및 사회활동이 삶의 만족도에 미치는 영향에 관한 연구. 목원 대학교 산업정보 대학원 석사논문, 2002
- 김정순. 노인의 사회적 활동과 자아 통합감에 관한 연구. 이화여대 대학원 박사논문, 1989
- 김종표. 고령자의 여가스포츠 참가유형과 생활만족도의 관계. 동아대 대학원 박사논문, 1999
- 박경혜, 이윤환. 노인의 사회적 지지 및 사회활동과 신체기능의 관련성. 대한예방의학회지 2007; 40(2): 137-144
- 보건복지부. 한국 보건사회 연구원, 전국 노인생활 실태 및 복지 욕구 조사. 2004
- 송은희. 노인의 사회적 활동이 생활 만족도에 미치는 영향. 대구가톨릭대



사회복지대학원 석사논문, 2003

유정이. 노인의 연령에 따른 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인 - 일, 건강, 배우자 요인을 중심으로 - 복지행정연구. 2006; 22: 241-254

윤종희, 이해경. 배우자가 없는 여성노인의 자아존중감, 건강상태, 가족관계 사회활동참여도에 따른 생활 만족도. 한국노년학회지 1997; 17(1): 289-304

이영인. 노인의 스포츠 참가와 생활만족의 관계. 성균관대 대학원 박사논문, 1997

이정우, 박은아. 노인의 부부간 의사소통 효율성 및 가정 생활만족도-자녀와 동거하는 노인을 대상으로. 대한민국 학술원 2005; 44: 1-29

임진영 등. 일부 지역사회 경로당 이용 노인의 삶의 질과 관련 요인. 예방의학회지 2007; 40(5): 337-334

정명숙. 기억강화 프로그램이 노인의 인지기능, 자아존중감과 기억 수행에 미치는 영향. 숙명여대 원격대학원 석사논문, 2007

조길상. 노인의 사회적 활동과 삶의 만족감 - 도서지역과 도시지역 여성 독거노인을 대상으로 - 한서대학교 정보산업대학원 석사논문, 2007

지선하, 오희철, 김일순. 노인 스스로 인지한 건강상태와 사망률에 관한 강화 코호트 연구. 한국 역학회지 1994; 16(2): 172-180.

질병관리본부. 국민건강영양조사 중간결과 발표. 2008

최연희. 농촌지역 독거 노인의 건강증진행위와 삶의 질. 보건교육·건강증진학회지 2004; 21(2): 87-100

통계청. 장래 인구추계. 2006

통계청. 고령자 통계. 2008

- 한혜원. 노년기 여가참여와 삶의 질 인지와의 관계. 단국대 대학원 박사논문, 2000
- 허준수. 도시노인의 여가활동에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구. 한국노년학 2002; 22(2): 227-256
- Bishop AJ, Martin P, Poon L. Happiness and congruence in older adulthood: a structural model of life satisfaction. Aging Ment Health 2006; 10(5): 445-53.
- Borg C, Hallberg IR, Blomqvist K. Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: the relationship to social, health and financial aspects. 2006
- Cléroux J, Feldman RD, Petrella RJ. Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 4. Recommendations on physical exercise training. Canadian Hypertension Society, Canadian Coalition for High Blood Pressure Prevention and Control, Laboratory Centre for Disease Control at Health Canada, Heart and Stroke Foundation of Canada. CMAJ 1999 4;160(9 Suppl):S21-8
- Everard. KM, Lach HW, Fisher EB, Baum MC. Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. J Gerontol 2000; 55(4): S208-S212
- Garcia EL, Banegas JR, Perez-Regadera AG, Cabrera RH, Rodriguez-Artalejo F. Social networks and health-related quality of life in older adults : A population-based study in Spain. Qual

- Life Res 2005; 14(2): 511-20
- Inal S, Subasi F, Ay SM, Hayran O. The links between health-related behaviors and life satisfaction in elderly individuals who prefer institutional living. BMC Health Serv Res 2007 27;7:30.
- Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Diener E. Reexamining adaptation and the set point model of happiness : Reactions to changes in marital status. J Pers Soc Psychol 2003; 84(3): 527-39
- Marom-Klibansky R, Drory Y. Physical activity for the elderly. Harefuah. 2002; 141(7): 646-50
- Mazzeo RS, Tanaka H. Exercise prescription for the elderly: current recommendations. Sports Med 2001; 31(11): 809-18
- Neugarten BL, Havighurst R, Tobin S. The measurement of life satisfaction. J Gerontol 1961; 16(2): 134-143
- OECD, 「OECD Health Data」 , 2004
- Park MS, Chung SY, Chang Y, Kim K. Physical activity and physical fitness as predictors of all-cause mortality in Korean men. J Korean Med Sci 2009; 24(1): 13-9
- Rennemark M, Lindwall M, Halling A, Berglund J. Relationships between physical activity and perceived qualities of life in old age. Aging Ment Health 2009; 13(1): 1-8.
- Sarkisian CA, Prohaska TR, Davis C, Weiner B. Pilot test of an attribution retraining intervention to raise walking levels in sedentary older adults. J Am Geriatr Soc 2007; 55(11): 1842-6

- Subaşı F, Hayran O. Evaluation of life satisfaction index of the elderly people living in nursing homes. Arch Gerontol Geriatr 2005; 41(1): 23-9.
- Tanaka C, Yoshida H, Amano H, Kumagai S, Fujiwara Y, Tsuchiya Y, Shinkai S. Physical activity level and physical, mental and social factors in community-dwelling elderly people][Article in Japanese. Nippon Koshu Eisei Zasshi 2006; 53(9): 671-80
- Ward J. Exercise and the older person. Aust Fam Physician. 1994; 23(4): 642-5
- Weiss RS, Bass SA, Heimovitz HK, Oka M. Japan's silver human resource centers and participant well-being. J Cross Cult Gerontol 2005; 20(1): 47-66.

## 부록 - 설문지

안녕하십니까?

본 조사는 고령자들의 규칙적인 신체활동과 사회적 활동 및 생활만족에 대해 조사를 하여 어르신들의 삶의 질에 작은 도움이 되고자 하는 연구입니다. 그러므로 응답하신 내용은 연구목적 이외에 어떤 용도로도 사용하지 않습니다. 또한 각 문항에 대한 질문에는 정답이 없으니 어르신들이 생각을 말씀해주시거나 체크해주시면 됩니다.

중요한 것은 가장 솔직하고 성의 있게 답변을 해주시는 것입니다. 잠시만 시간을 내어 협조해 주시면 감사하겠습니다..

2008년 11월

연세대학교 보건대학원 석사과정

최은성 올림

\* 어르신이 생각하는 것과 가장 가까운 것에 ○나 V표를 하십시오

1. 성 별 : 남( ) 여( )
2. 연 령 : 만( )세
3. 배우자 유무 : ①있다    ②없다
4. 어르신의 교육 정도는 다음 중 어디에 해당되십니까?  
①무학    ②국졸    ③중졸    ④고졸    ⑤전문대졸 이상
5. 어르신이 생각하는 자신의 건강 상태는 어떻습니까?  
①매우 나쁘다    ②나쁜 편    ③보통이다  
④건강한 편이다    ⑤아주 건강한 편
6. 어르신은 누구와 함께 살고 계십니까 ?  
①결혼한 자녀와    ②독신    ③미혼 자녀와    ④부부만  
⑤자식이외의 친척    ⑥기타
7. 어르신의 경제 수준(가정 총 월수입)은 어느 정도입니까?  
①50만원 미만    ②50-100만원 미만    ③100-150만원 미만  
④150-200만원 미만    ⑤200-250만원 미만    ⑥250만원 이상
8. 어르신의 한 달 용돈은 어느 정도입니까?  
①5만원 미만    ②5만원-10만원 미만    ③10만원-15만원 미만  
④15만원-20만원 미만    ⑤20만원 이상

\*다음은 어르신의 신체활동 실천 정도를 묻는 것입니다.

1. 신체활동을 규칙적으로 합니까 ?  
①그렇다      ②아니다
2. 신체 활동을 하는 이유(목적)는 무엇입니까 ?  
①여가 선용    ②건강 유지 및 체력 증진    ③체중 조절  
④스트레스 해소    ⑤대인관계 및 사교    ⑥기타( )
3. 실천하고 있다면 다음 중 어떤 활동입니까 ?  
①조깅(달리기)    ②등산    ③오래걸기    ④체조  
⑤배드민턴    ⑥수영    ⑦에어로빅    ⑧테니스    ⑨기구운동  
⑩게이트볼    ⑪줄넘기    ⑫무용    ⑬자전거 타기  
⑭위의 2가지 이상    ⑮기타( )
4. 얼마나 자주 참여 합니까 (주당 참여 빈도) ? ( )
5. 1회 참여시간은 어느 정도입니까 ? ( 분 )
6. 얼마나 오래 참여하고 계십니까 (참여기간) ? ( 개월 )
7. 자신의 느끼는 신체활동 강도는 어느 정도까지 합니까 ?  
①숨이 찰 때까지    ②땀이 날 때까지    ③지칠 때까지  
④땀이 안 나게    ⑤시간에 맞춰서    ⑥기타
8. 신체활동에 참여하지 않는 이유는 무엇 때문입니까 ?  
①관심이 없어서    ②시간이 없어서    ③몸이 약해서    ④계을려서  
⑤같이 할 사람이 없어서    ⑥질병 때문에    ⑦운동을 할 줄 몰라서  
⑧경제적인 여유가 없어서    ⑨기타( )

\*다음은 어르신의 사회적 활동에 관한 것입니다

\* 조부모 역할(6문항)

1. 어르신은 손자들을 한 달에 몇 번 정도나 보니까?  
①1회 미만    ②2회 정도    ③4회 정도    ④6회 정도    ⑤8회 이상
2. 어르신은 평소 손자들과 즐거운 시간을 보내는 때가 얼마나 됩니까?  
①전혀 없다    ②없는 편임    ③가끔 있다  
④자주 있다    ⑤매우 자주 있다
3. 어르신은 손자들과 어느 정도 대화를 합니까?  
①전혀 안한다    ②안하는 편    ③가끔 한다  
④자주 한다    ⑤매우 자주 함
4. 어르신은 손자들과 친밀하게 지내십니까?  
①전혀 친밀하지 않다    ②친밀하지 않음    ③보통  
④친밀함    ⑤매우 친밀함
5. 어르신은 손자들에게 용돈이나 선물을 주니까?  
①전혀 안 줌    ②안주는 편    ③가끔 준다  
④자주 준다    ⑤매우 자주 준다
6. 어르신은 손자들의 양육에 관여합니까?  
①전혀 안함    ②안하는 편    ③다소 한다  
④많이 한다    ⑤매우 많이 한다

\* 부모 역할(6문항)

1. 어르신은 자녀들을 한 달에 몇 번 정도나 보니까?



①1회 미만    ②2회 정도    ③4회 정도    ④6회 정도    ⑤8회 이상

2. 어르신은 한 달에 몇 번 정도나 자녀들과 함께 외출하십니까?

①1회 미만    ②1회    ③2회    ④3회    ⑤4회 이상

3. 어르신은 자녀들과 어느 정도 대화를 하니까?

①전혀 안한다    ②안하는 편    ③가끔 한다

④자주 한다    ⑤매우 자주 한다

4. 어르신은 자녀들과 친밀하게 지내십니까?

①전혀 친밀하지 않다    ②친밀하지 않음    ③보통

④친밀함    ⑤매우 친밀하다

5. 어르신은 자녀들에게 얼마나 도움이 됩니까?

①전혀 안된다    ②안되는 편    ③다소 된다

④많이 된다    ⑤매우 많이 된다

6. 어르신은 자녀들의 일에 관심을 갖습니까?

①전혀 갖지 않음    ②갖지 않음    ③다소 있음

④많이 있음    ⑤매우 많이 있음

\* 배우자 역할(6문항)

1. 어르신은 한 달에 몇 번 정도 남편(또는 아내)과 함께 외출 하니까?

①1회 미만    ②1회 정도    ③2회 정도    ④3회 정도    ⑤4회 이상

2. 어르신은 남편(또는 아내)과 어느 정도 대화를 하니까?

①전혀 안한다    ②안하는 편임    ③가끔 함

④자주 한다    ⑤매우 자주 한다

3. 어르신은 아내(또는 남편)와 친밀하니까?

①전혀 친밀하지 않다 ②친밀하지 않음 ③보통

④친밀함 ⑤매우 친밀하다

4. 어르신은 아내(또는 남편)의 일에 관심을 갖습니까?

①전혀 갖지 않음 ②갖지 않음 ③다소 갖음

④많이 갖음 ⑤매우 많이 갖음

5. 어르신은 아내(또는 남편)와 즐거운 시간 보낼 때가 얼마나 됩니까?

①전혀 없다 ②없는 편이다 ③가끔 있다

④자주 있다 ⑤매우 자주 있다

6. 어르신은 집안일이나 그 밖의 중요한 결정을 내릴 때 아내(또는 남편)와 의논합니까?

①전혀 안한다 ②안하는 편임 ③가끔 함

④자주 함 ⑤매우 자주 한다

\* 친구 역할(6문항)

1. 어르신은 친구들을 한 달에 몇 번 정도나 만납니까?

①1회 미만 ②2회 정도 ③4회 정도 ④6회 정도 ⑤8회 이상

2. 어르신은 친구들과 친밀하게 지내십니까?

①전혀 친밀하지 않다 ②친밀하지 않음 ③보통

④친밀함 ⑤매우 친밀하다

3. 어르신은 마음을 털어놓을 수 있는 친구가 몇 분이나 됩니까?

①전혀 없다 ②1-2명 ③3-4명 ④5-6명 ⑤7명 이상

4. 어르신은 친구들과 함께 즐거운 시간을 보내는 때가 얼마나 됩니까?

①전혀 없다 ②없는 편이다 ③가끔 있다

④자주 있다    ⑤매우 자주 있다

5. 어르신은 한 달에 몇 번 정도나 친구 집을 방문합니까?

①1회 미만    ②2회 정도    ③4회 정도    ④6회 정도    ⑤8회 이상

6. 어르신은 친구들에게 자신의 마음을 털어놓습니까?

①전혀 그렇지 않다    ②그렇지 않은 편    ③보통임

④그런 편    ⑤매우 그렇다

\* 친척 역할(6문항)

1. 어르신은 친척들을 한 달에 몇 번 정도나 만납니까?

①1회 미만    ②1회    ③2회    ④3회    ⑤4회 이상

2. 어르신은 친척들과 친밀하게 지내십니까?

①전혀 친밀하지 않다    ②친밀하지 않음    ③보통

④친밀한 편    ⑤매우 친밀함

3. 어르신은 친척들이 어려운 처지에 있을 때 도움을 줍니까?

①전혀 안 준다    ②안 주는 편임    ③조금 준다

④많이 준다    ⑤매우 많이 준다

4. 어르신은 친척들과 함께 즐거운 시간을 보내는 때가 있습니까?

①전혀 없다    ②없는 편이다    ③가끔 있다

④자주 있다    ⑤매우 자주 있다

5. 어르신은 친척들과 솔직한 대화를 나눕니까?

①전혀 그렇지 않다    ②그렇지 않은 편임    ③보통

④그런 편임    ⑤매우 그렇다

6. 친척이 어르신的人生에서 중요한 의미를 갖습니까?

- ①전혀 그렇지 않다    ②그렇지 않은 편임    ③보통  
④그런 편임    ⑤매우 그렇다

\* 단체 성원으로서의 역할(5문항)

1. 어르신은 단체(모임)에 가입하십니까?

(예, 노인회, 친목회, 동창회, 향우회 등...)

- ①전혀 가입하지 않았다    ②1개 단체(모임)에 가입  
③2개 단체(모임)에 가입    ④3개 단체(모임)에 가입하였다  
⑤4개 이상 단체(모임)에 가입하였다

2. 어르신은 가입한 단체(모임)에 어느 정도 참석하십니까?

- ①전혀 참석 않는다    ②참석하지 않는 편이다    ③가끔 참석한다  
④자주 참석한다    ⑤매우 자주 참석한다

3. 어르신은 단체(모임)를 위해 열심히 봉사하십니까?

- ①전혀 그렇지 않다    ②그렇지 않은 편    ③보통임  
④그런 편임    ⑤매우 그렇다

4. 어르신은 소속한 단체(모임)에 건설적인 의견을 발표하십니까?

- ①전혀 안 한다    ②안하는 편임    ③가끔 한다  
④자주 한다    ⑤매우 자주 한다

5. 어르신은 단체(모임)의 회원들과 친밀하게 지내십니까?

- ①전혀 친밀하지 않다    ②친밀하지 않음    ③보통  
④친밀한 편    ⑤매우 친밀함

\* 신앙인으로서의 역할(4문항)

1. 어르신은 교회나 성당 또는 절에 나갑니까?  
①전혀 나가지 않음 ②나가지 않음 ③가끔 나감  
④자주 나감 ⑤매우 자주 나감
2. 어르신은 교회나 성당 또는 절을 위해 열심히 봉사합니까?  
①전혀 그렇지 않다 ②그렇지 않은 편 ③보통임  
④그런 편임 ⑤매우 그렇다
3. 어르신은 교회나 성당 또는 절에서 건설적인 의견을 발표합니까?  
①전혀 안 한다 ②안하는 편임 ③가끔 한다  
④자주 한다 ⑤매우 자주 한다
4. 어르신은 교회나 성당 또는 절의 신도들과 친밀하게 지내십니까?  
①전혀 친밀하지 않다 ②친밀하지 않음 ③보통  
④친밀한 편 ⑤매우 친밀함

\*다음은 어르신의 생활만족에 관계되는 것입니다.

이 질문들은 어르신께서 과거와 현재 또는 미래 생활에 대해 어떻게 느끼고 계시는지 알아보고자 하는 것입니다. 각각의 질문에 대해 자신의 생각하는 것과 가장 일치하는 것에 V표나 O표를 해주시면 됩니다.

내 용	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
1. 요즈음이 내 인생에 있어 가장 즐 거운 때이다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
2. 요즈음 내가 하는 일들은 대체로 흥미가 있다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
3. 대체로 나는 지금의 내 자신에 만 족한다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
4. 지금도 나는 여전히 가치 있는 삶 을 살고 있다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
5. 지금이 내 인생에서 가장 지루한 때이다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
6. 나는 지금도 젊었을 때와 마찬가지로 행복하다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
7. 요즈음 나는 늙고 지쳤다고 느낀다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
8. 요즈음 나는 살맛이 난다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
9. 나는 현재의 생활 방식에 만족한다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
10. 지금이 나의 인생에서 가장 쓸쓸 한 때이다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
11. 동년배 다른 사람들에 비해 나는 인생의 중요한 결정을 내리는 데 실 수를 많이 범했다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
12. 동년배 다른 사람들에 비해 자주 우울해진다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
13. 나의 앞날은 암담하고 비참하게 느껴진다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님
14. 나는 때때로 내 자신이 쓸모 없는 사람이라는 생각이 든다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아 님

15. 내 인생이 이렇게 된 데 대해 가슴 아프게 생각한다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
16. 지난 평생은 힘들고 괴로워서 생각하기도 싫다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
17. 요즈음 나는 매사가 짜증스럽고 귀찮다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
18. 요즈음 기쁜 일보다는 슬픈 일이 더 많다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
19. 요즈음 화나는 일만 점점 더 많아진다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
20. 미래에 나에게 어떤 재미있고 즐거운 일들이 일어나리라고 기대한다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
21. 나는 앞으로 한달 또는 일년 동안 할 일을 계획 세워 놓았다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
22. 요즈음 나는 나 자신을 발전시키려는 노력을 하지 않는다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
23. 늙는다는 것은 무기력하고 쓸모없어지는 것이다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
24. 나이가 들수록 모든 것이 점점 더 나빠진다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
25. 앞으로 내가 할 만한 일은 거의 없을 것이다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
26. 나는 가치 있는 일을 더 이상 할 수 없을 것이다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
27. 인생은 의미 있고 살 가치가 있는 것이다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
28. 노인의 지혜나 경험은 젊은이들에게 도움이 된다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
29. 나는 대체로 인생에서 실패했다고 느낀다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
30. 나는 적어도 다른 사람만큼 가치 있는 사람이다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
31. 나는 내 자신이 지긋지긋하다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
32. 늙고 무기력해지느니 차라리 죽는 것이 더 낫겠다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님
33. 더 이상 나이 먹는 것보다는 죽는 편이 낫다	아 주 그렇다	그렇다	‘잘’ 모름	아니다	절대 아님

## **ABSTRACT**

### **Relations between Physical Activity and Social Activity and Life Satisfaction in the elderly**

Eun Sung Choi

Graduate School of

Public Health Yonsei University

Directed by Professor Sun Ha Jee, PhD. MPH

To examine relations between physical activity and their social activity & life satisfaction in the elderly, in old men and women aged(mean age 66.3 years) we used tool of physical activity developed by Kim jeoung soon and Lee young in's tool of life satisfaction developed by Neugarten and modified from LSI-A(Life Satisfaction Index-A). And then the study analyzed total 364. The concrete results of the study were as follows.

First, in differences of social activity followed by general characteristics, the old men had more social activities when they lived with their spouses, were in 70~74 years old, had higher scholarship, lived with their children, had more monthly income, had more monthly



pocket and had better subjective health conditions. The old women had more social activities when they lived with their spouses, were in 60~64 years old, had higher scholarship and had more monthly pocket. Second, in differences of life satisfaction followed by general characteristics, the old men had higher life satisfaction when they were in 70~74 years old, graduated a high school and lived with their children. The old women had more social activities when they didn't live with their spouse, had higher scholarship, had monthly income of 1-2 million, had more monthly pocket and had normal subjective health conditions. Third, in social activity followed by characteristics of physical activity, both the old men and women had more social activities than other groups when they had physical activities, their activity frequency was in 2-6 days, their activity time more than 90 minutes once, their activity period in 1-5 years. Fourth, in life satisfaction followed by characteristics of physical activity, only the old men group under 30-90 minutes once in their activity time had higher life satisfaction than other groups. The old women had higher life satisfaction than other groups when they had more regular physical activity, had their activity frequency of 2-6 days every week, had their activity time of more than 90 minutes once and had their activity period of 1-5 years. Fifth, in relations between social activity and total life satisfaction, both the old men and women had a positive (+) correlation. Also, they had a positive (+) correlation in relations between

physical activity and social activity & life satisfaction. Sixth, the old men, the variables related to social activity were their spouse, their education, their monthly pocket, their subjective health conditions and their physical activity. The old women, the variables were their spouse, their education, their inmates and their physical activity.(M- 28.9%, F- 32.9%) Seventh, the old men, the variable related to life satisfaction was only their inmates. The old women, the variables were their education, their monthly pocket and their physical activity.(M- 11.9%, F- 52.9%)

Considering the above results, both the old men and women the more their physical activities were the more their social activities were, and the more their social activities were the higher their life satisfaction was.